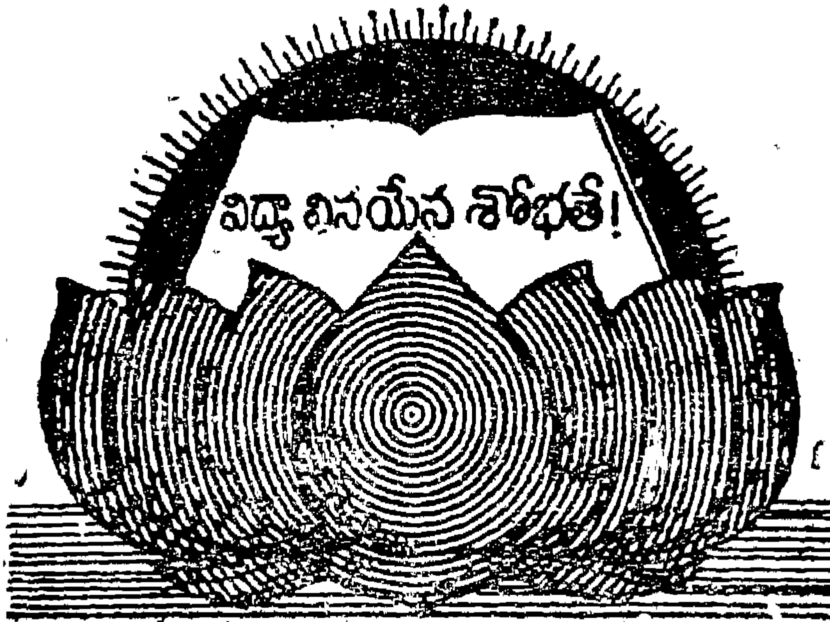
చిట్కా వైద్యం - 2

(1116 సులభ యోగములు)

'కవిశ్రీ' D. ఆదినారాయణరావు,

దుర్గి - 522 612.



☎ 08644-23037

JP PUBLICATIONS

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II,

గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201.

CHITKAA VYDYAM-

By : 'Kavisree' D. A. NARAYANAR

ముద్రణ : ఏప్రిల్, 1998.	Edition : April, 1998.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications-Tenali.
వెల : రూ॥ 20-00	Price : Rs. 20-00
ముఖ చిత్రము : L. రమేష్‌బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : L. Ramesh Babu, Vijayawada-2.
ముద్రణ : వెంకట సత్య ప్రింటర్స్, విజయవాడ-3.	Printed at : Venkata Satya Printers Vijayawada-3.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సౌందరమ్ ప్రింటర్స్, మద్రాస్-21.	Cover Printers : Sonndaram Printers, Madras-21.

615.532

ప్రతులకు : For Copi

Janapriya Publications

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganamma Pet, TENALI-522 201.

విషయసూచిక

'కవిశ్రీ' D. ఆదినారాయణరావుగారి....

చిట్కా వైద్యం - 1

మహోన్నత భారతీయ 'ఆయుర్వేదశాస్త్ర' పద్ధతి ననుసరించి మన కందుబాటులో ఉన్న- పూలు, పండ్లు, ఆకులు-కాయలు, దుంపలతో.... "గృహ వైద్యము !" (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 20-00లు M.O. చేయగలరు.)

చిరునవ్వులొలికే... ముద్దుపాపలకు-

1] చిన్నారి పేర్లు వెల : Rs 16-00

శాస్త్రీయ, ఆధునిక; ఆంగ్ల + క్రిస్టియన్, ముస్లిమ్ నామాల "డిక్షనరి !"

2] 555 జాలీ జోక్స్ వెల : Rs. 14-00

ఉల్లాసాన్నిచ్చే- హ్యూమర్ టాక్ ! ఆనందాన్నిచ్చే- కామెడీ ట్రాక్!! నవ్వుల్లో ముంచెత్తే - స్వీట్ ఎటాక్ !!! టోటల్లీ.... "టేస్టీజోక్స్ !!!!"

3] తెలుగు సామెతలు వెల : Rs. 16-00
మహాత్ముల సూక్తులు

ప్రఖ్యాతి గాంచిన 'తెలుగు సామెతలు' మరియు పలు ప్రపంచ భాషలలో- ఉత్తమముగా ఎంచబడిన 'సూక్తుల'తో కూర్చిన గ్రంథము !

4] స్త్రీలకు చిట్కాలు వెల : Rs. 16-00

శారీరక సౌందర్యము- ఆరోగ్యము, గృహాలంకరణలు- పరిశుభ్రత, వంటింటి మెలకువలు, పిల్లల సంరక్షణ వంటి "వెయ్యినూటపదహారు [1,116]"ల చిట్కాలు !

చిన్నమనవి...!

"చిట్కావైద్యం" అను పేరుతో ఇంతకుముందు వ్రాసిన పుస్తకము బహుళ ప్రజాదరణ పొంది.... అనేక పునర్ముద్రణలు పొందినది. దీనినిబట్టి.... ప్రజలలో మన పురాతన ఆయుర్వేద వైద్యమునకు ఎంతటి ఆదరణకలదో గ్రహించగలిగితిని! ఆ స్ఫూర్తితో.... "చిట్కావైద్యం-2" అను ఈ గ్రంథమును రూపొందించితిని !! ఇదియును విశేష ప్రజాదరణ పొందగలదని విశ్వసిస్తున్నాను.

సకల వైద్య విధానాలకు 'ఆయుర్వేదము' తల్లి వంటిది. ఇది "సమస్త వైద్యాలకు మూలము" అనుటలో సందేహము లేదు. కాబట్టి.... అనేక గ్రంథములను పరిశీలించి.... శ్రమయైనను 'చిట్కావైద్యం'నకు వలెనే.... "చిట్కావైద్యం-2" అను ఈ గ్రంథమునకు క్రొత్త విషయములను సేకరించి.... సుబోధకముగా నుండునట్లు కూర్చి.... మీ కందించుట జరిగినది. దీనికిని మీ ఆదరణ కొనసాగించమని అర్థిస్తున్నాను.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" అన్నారు మన పెద్దలు ! అట్టి ఆరోగ్యమును తమ కందించుటలో ఈ గ్రంథము మీ కెంతగానో ఉపయోగపడగలదని సవినయముగా మనవి చేస్తున్నాను.

మానవజాతికి- ప్రకృతి ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వాటిలో.... 'వృక్షసంపద' ఎన్నదగినది. ఈ విషయము విజ్ఞులైన ప్రియ పాఠకులకు వేఱుగా చెప్పవలసిన పనిలేదు. అట్టి ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన వస్తు సముదాయములతో ఈ గ్రంథమందలి చిట్కాలు రూపొందించబడినవి. సర్వులు ఇందలి విషయాలను సద్వినియోగము జేసికొని.... నా యీ కృషికి సాఫల్యత కూర్చవలసినదిగా మనవి చేస్తూ ....మీ ....

—D. A. నారాయణరావు

డా॥ A ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S, F.C.I.P. గారి రచనలు

1] ఆహారం-వైద్యం వెల : Rs. 40-0(

[1, 2 భాగాలు]

(మన ఆహారములోని 'ఔషధ రహస్యాలు')

మనము అనుదినమూ స్వీకరించే.... పండ్లు, ఆకు-కాయగూరలు పప్పుధాన్యాల వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలను దేహారోగ్యము కొఱకై ఔషధాలుగా వినియోగించుటకు 'వెయ్యి'కి పైగా 'వైద్య చికిత్స'లు గల ఆరోగ్య గ్రంథము !

2] ఆరోగ్య దీపిక వెల : Rs. 15-00

సామాన్య వ్యాధులు-వివరణ, వయస్సు-ఎత్తు బరువుల ననుసరించి తీసికోవలసిన ఆహారము, "మిశ్రమ ఆహారము" అంటే ఏమిటి? అనారోగ్యాలలో తీసికోవలసిన ఆహారము-జాగ్రత్తలు, నిత్యమూ తీసికోవలసిన పోషకాహారము !

డా॥ K V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London)గారి....

హెల్త్ & బ్యూటీ వెల : Rs. 20-00

(వనమూలికా రహస్యాలు)

వనమూలికలు, పండ్లు, కాయలు, పూలద్వారా.... ఆరోగ్యమును, దేహ సౌందర్యమును వృద్ధిచేసికొను అనేక 'భారతీయ వైద్య ప్రక్రియలు' మరియు సాధారణ వ్యాధులకు చికిత్సలు !

పై పుస్తకాలు కావలసినవారు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి M.O. చేయగలరు. M.O. అందగానే పుస్తకాలను Rs. 1-00కి V.P.B.P. ద్వారా పంపగలము.

అధ్యాయము-1

చిట్కా వైద్యం-2

(1116 సులభ యోగములు)

అగ్నిమాంద్యము (INDIGESTION)

1] తేనె, సైంధవ లవణము, కలకండ, ద్రాక్షపండ్లు సమ భాగాలుగా తీసికొని; కల్వములో వేసి; అల్లపురసముతో నూరి; పూటకు పావు తులము వంతున వాము కషాయముతో పుచ్చుకొనుచున్న.... మామూలు అజీర్ణములను పోగొట్టి, ధాతు వృద్ధిని కలిగించును.

2] తేనె, పంచదార, ద్రాక్ష వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పుచ్చుకొను చున్న.... అజీర్ణము హరించును.

3] చిత్రమూలము, సైంధవ లవణము, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, పొడి చేసి; రెండు తులముల చూర్ణమును వేడి నీటితో సేవిస్తున్న.... అజీర్ణము హరించును.

4] అల్లమును ముక్కలుగా చేసి, ఇందు నాల్గవ భాగము ఉప్పు కలిపి; ఊరనివ్వాలి. ఊరిన తరువాత ఆ ముక్కలను పూటకు ఐదు ముక్కలు చొప్పున సేవించు చున్న.... అరుచి తగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరుగును.

5] రస కర్పూరమును- చనుబాలలో శుద్ధి చేయాలి. ఇందు వస్త్ర గాలితము చేసిన శొంఠి పొడి కలిపి, నూరి; పెసరగింజంత మాత్రలు కట్టి; నీడ నెండించి; పూట కొక మాత్ర చొప్పున సేవించిన.... అజీర్ణము హరించును.

6] వెల్లుల్లి కలిపిన అన్నము తింటే.... అజీర్ణము హరించును.

7] కరక్కాయ పెచ్చులు, ఉప్పు, వాము, శొంఠి, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; పొడిచేసి; పూటకు పావుతులము చొప్పున- మజ్జిగ అనుపానముతో సేవించిన.... అజీర్ణము హరించి, ఆరోగ్యము వృద్ధియగును.

8] అల్లము, బెల్లము సమభాగాలుగా పూటకు ఒక తులము చొప్పున- సేవించు చుండిన.... అజీర్ణము హరించును.

అధిక దప్పిక (THIRST)

9] పుచ్చకాయ తింటే.... వేసవికాలములో కలుగు అతి దాహము నివారించును.

10] పాత ఇటుకను- శుభ్రముగా తుడిచి, నిప్పులలో కాల్చి, ఆవు పెరుగులో ముంచి, ఆ ఇటుకను అవల వేయవలెను. ఈ పెరుగును- కొద్ది కొద్దిగా సేవించు చుండిన.... అతి దాహము నివారించును.

11] తుంగముస్తలు, ధనియాలు సమభాగాలుగా కలిపి, నూరి; ఈ పొడి- అర్ధశేరు నీటిలో రెండు తులములు వేసి, సగము మిగులు నట్లుగా కాచి, చల్లారిన తరువాత వడబోసి; ఈ కషాయము త్రాగు తున్న.... అతిసారము వలన కలిగిన అతి దాహము హరించును.

12] తుంగముస్తలు, ఏలకులు సమభాగాలుగా కలిపి, పొడిచేసి; ఈ పొడి పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనెతో కలిపి తినుచుండిన.... చిన్న పిల్లల అతిదాహము తగ్గును!

13] అడ్డ సరపు పూలపొడి- పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున చల్లని మంచి నీటి అనుపానముతో ఇచ్చుచున్న.... అతిదాహము హరించును.

అవగండము (మొటిమ)

14] వేపాకులు, స్వచ్ఛమైన పసుపు, పాలు, సెనగపిండి వీటిని సమ భాగములుగా నూరి, పేస్ట్‌లాచేసి, దానిని ముఖానికి బాగా ఒత్తుగా పట్టించి, ఆరిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూ ఉంటే.... మొటిమలు నివారించును.

15] మంజిష్ఠ, అడ్డసరము, మద్దిపట్ట వీటిని సమభాగాలుగా ఆవుపాల తోనూ, తేనెతోనూ నూఱి; పట్టించిన.... మొటిమలు హరించును.

16] పుదీనా రసమును ముఖానికి రాచుకుంటే....మొటిమలు హరించును.

17] రోజూ కొబ్బరినీరుత్రాగి, వీటితోనే ముఖము కడుక్కుంటే.... మొటిమలు హరిస్తాయి.

18] పెరుగు, సెనగపిండి వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; రోజూ ముఖానికి రాచుకొని; కొంచెము ఆఱనిచ్చి, కడుగుతుంటే.... మొటిమలు హరిస్తాయి.

19] అడవిబెండఆకును నూఱి, మొటిమలకు పట్టించిన- అవి హరించును.

20] గోరోజనము, మిరియాలు సమభాగాలుగా పొడిచేసి; కొద్ది నీటిలో ఈ పొడిని కలిపి, ముఖమునకు రాచుకొనుచున్న.... మొటిమలు తగ్గును.

21] మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, వస, లొద్దుగచెక్క వీటిని సమ భాగాలుగా కలిపి; నీటితో నూఱి, పైన లేపనము చేయుచుండిన.... ముఖముపై మొటిమలు హరించును.

ఆకలి పుట్టించునవి (APPETITESERS)

22] దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, వేపించిన మిరియాలు వీటిని సమభాగా లుగా తీసికొని; చూర్ణించి, ఇందు బెల్లము కలిపి-ఈ మిశ్రమమును ఉసిరికాయంత సేవించిన.... అరుచితగ్గి, ఆకలి పెరుగును.

23] అల్లపురసము, తేనె వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; పుచ్చుకొన్న.... ఆకలి కలుగును.

24] అల్లపురసము, తేనె, ఆవుపాలు సమముగా కలిపి; మూడు ఔన్స్‌లు ఉదయము మాత్రము సేవించిన ఆకలి కలుగును.

25] చిత్రమూలము, వాము, మిరియాలు, సైంధవ లవణము, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; చూర్ణముచేసి; ఈ చూర్ణమును- పావలాఎత్తు తీసికొని, పుల్లమజ్జిగలోకలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగుచుండిన.... ఆకలి కలుగును.

26] ప్రతిసారీ భోజనము చేసే ముందు, ఒక ముల్లంగిదుంపను నమిలి తినుచున్న.... ఆకలి అధికమగును.

27] శొంఠి, యవాక్షారము వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి, చూర్ణించి, సీసాలో పోసికోవాలి. ఈ చూర్ణమును ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన.... ఆకలి అధికమగును.

28] ప్రతిసారీ భోజనము చేసేముందు మిరియాల కషాయమును సేవించిన.... ఆకలి అధికమగును.

ఆనెలు (CORNS)

29] సున్నము, దాల్చినచెక్కను కాల్చిన బూడిద సమభాగాలుగా తీసికొని; వీటిని నూనెతో నూరి, ఈ మిశ్రమమును- ఆనెలకు పై పూతమందుగా ఉపయోగిస్తుంటే.... ఆనెలు హరించును.

30] మనిషి చెవిలోని గుబిలిని- ఆనెలమీద పూచుచున్న.... ఆనెలు మానును.

31] జీడిమామిడిగింజల చమురు, ఆనెలపైన పూచిన.... ఆనెలు హరించును.

32] ఆనెలపైన- ఏనుగు లద్దెను పూచిన....శీఘ్రముగా ఆనెలు తగ్గును.

ఆమ్లత్రేపులు

33] నేలవేము, వేపచెక్క, కరక, తాడి, ఉసిరిక, చేదుపొట్ల, అడ్డసరము, తిప్పతీగె, పర్పాటకము, గుంటగలగరాకు వీటిని సమభాగములుగ కలిపి; దంచి; కషాయముకాచి; అందులో తేనె కలుపుకొని త్రాగుచుండిన.... పుల్లత్రేపులు హరించును.

34] ఎండిన అరటి ఆకులను మాడ్చి, బూడిదచేసి, ఈ బూడిద గురిగింజఎత్తులో తేనెకలిపి; తినుచున్న....పుల్లత్రేపులు హరించును.

35] వరిపేలాలపిండిని, పటికబెల్లముపొడిలో కలుపుకొని; తినుచున్న.... పుల్లత్రేపులు హరించును.

36] పావుతులము సజ్జాక్షారపొడిని చల్లని నీటిలో కలిపి, ఇచ్చుచున్న.... పుల్లత్రేపులు నివారించును.

37] అడ్డసరపువేరు, తిప్పతీగె, వాగుడువేరు వీటిని దినసుకు నాలుగు తులాల చొప్పున తీసికొని; మెత్తగాకొట్టి, అరవై తులాల నీటిలో వేసి, ఎనిమిదోభాగము మిగులునట్లుగాకాచి, చల్లార్చి వడగట్టి; ఈ కషాయమును- సేవించుచుండిన.... పులిత్రేపులు హరించును.

ఇంద్రియాభి వృద్ధి

38] పెన్నేరుగడ్డలు, నువ్వులు, మినుములు, పిల్లితీగెలు, గలిజేరువేళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి, రసముతీసి, గుడ్డలో వడ పోసి, ఈ రసమును ఆవుపాలలో వేసి, తేనె కలుపుకొని త్రాగు చున్న.... వీర్యవృద్ధి కలుగును.

39] నువ్వులు, పల్లేరుకాయలను సమముగా నూరి; ఇందు మేకపాలు, తేనెకలిపి; వారమురోజులు పుచ్చుకొంటే... వీర్యవృద్ధి కలుగును.

40] నెయ్యి, తేనె, గులాబిరేకులను సమభాగాలుగా పెద్దజీలకఱ్ఱ రసముతో మర్దించి; పానీయముచేసి, త్రాగిన వీర్యవృద్ధికలుగును.

41] ఆవునెయ్యి, పంచదార, తేనె, పిప్పలపిండి, ద్రాక్ష వీటిని సమ పాళ్ళలో కలిపి; వారముపాటు సేవించిన.... వీర్యవృద్ధికలుగును.

42] మరగిననెయ్యి, వెన్న వీటిని సమభాగాలుగా వసంతఋతువునందు ఉదయముపూట సేవిస్తున్న.... బలము, వీర్యవృద్ధియు కలుగును.

43] మినుపపప్పును నేతిలో వేపించి, చూర్ణముచేసి; ఆవుపాలలో వేసి కాచి; పంచదార కలుపుకొని త్రాగుచున్న.... వీర్యవృద్ధి కలుగును.

44] ముద్దహారతి కర్పూరము అరతులము, నల్లమందు ఒక తులము వీటిని నేతితో మర్దించి; పెసరగింజలవలె మాత్రలు చేసి, రాత్రి పూట సేవిస్తున్న.... శుక్లనష్టముతగ్గి, వీర్యవృద్ధికలుగును.

ఉదరశూల (ABDOMNALGIA)

45] శొంఠి, అప్పళాకారములను సమభాగములుగా పొడిచేసి; ఇందు తగుమాత్రము బెల్లపుపాకమువేసి; లేహ్యపాకముకాచి, ఈ లేహ్య మును పూటకు రేగుపండంత పుచ్చుకొన్న.... కడుపునొప్పి తగ్గును.

46] ఉల్లిరసము, నిమ్మఉప్పు, నేయి, ఇంగువ వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; దీనిని తీసుకుంటే.... కడుపునొప్పి పోతుంది.

47] కటుకరోహిణి చూర్ణము, ఆముదము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి సేవిస్తే.... కడుపులో నొప్పి తగ్గుతుంది.

48] గుమ్ముడు, పాల, కొడి, రేల వృక్షముల కలప గృహనిర్మాణము నకు వాడిన.... కడుపుబాధలు హరించును.

49] నేతిలో పొంగించిన ఇంగువను పొడిచేసి; పూటకు చిన్నముఎత్తు చొప్పున తేనెతో కలిపి, రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొను చుండిన.... కడుపునొప్పి హరించును.

50] పటికబెల్లము రెండు తులములు, గసగసాలు తులము వీటిని కలిపి; మెత్తగా నూరి, పూటకు అరతులము తీసికొని; దీనిని- రెండుతులాల వెన్నలో కలుపుకొని; రోజూ మూడుపూటల తింటూ వుండిన.... గర్భిణులకు కలిగే కడుపునొప్పి, విరేచనములు తగ్గును. పథ్యముగా.... వేడిఅన్నములో, గేదెపెరుగు కలుపు కొని, తినవలెను.

ఉన్మాదము (MADNESS)

51] వద్లగింజఎత్తు శిలాజిత్తును- గాడిదగడపరఆకు రసముతో ఆయుగ దీసి ఇచ్చిన.... ప్రారంభ దశయందుండు పిచ్చి హరించును.

52] తెల్లఉమ్మెత్తవేరును- మెత్తగా నూరి, దీనిని ఆవుపాలలో కలిపి; బెల్లపు పాయసములా వండుకొని, రోజు తింటుంటే.... పిచ్చి హరిస్తుంది.

53] సాంబ్రాణిచెట్టు ఆకులరసము అరతులము, చెంగల్వకోష్టుపొడి బేడెత్తు, తేనె తులము వీటిని కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవించుచుండిన.... ఉన్మాదము తగ్గును.

54] తాటిమట్టరసము మూడుతులములు, ఇందు తగినంత తేనెకలిపి, ఇచ్చుచున్న.... పిచ్చి హరించును.

55] తేనె తులము, సంపెంగపూలు రెండు తులాలు పీటిని కలిపి; నూరి, ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన.... పిచ్చి క్రమముగా హరించును.

56] తేనె, గోరోజనము, సైంధవలవణము, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు పీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మర్దించి; ఈ మిశ్రమమును కన్నులందు పెసరబద్దంత పెట్టుచున్న.... పిచ్చిరోగములు హరించును.

ఉల్లాస విరేచనాలు

57] చిటికేనరపు చెట్టు ఆకులను- కూరగావండుకొని తినిన.... సుఖ విరేచనములగును.

58] తెల్ల తెగడ రెండు తులాలు, పిప్పళ్ళు నాలుగు తులాలు, కరక్కాయ పెచ్చులు ఐదు తులాలు పీటిని కలిపి; పొడిగొట్టి, అందు పదకొండు తులముల బెల్లము కలిపి; దంచి, రేగుపండ్లంత మాత్రలు చేసి; రాత్రి పరుండ బోవునపుడు రెండు మాత్రలు వేసికొని, మంచి నీరు త్రాగిన.... ఉదయాన్నే సుఖ విరేచనమగును.

59] లేత జువ్వి కాయలను- మెత్తగా ఉడికించి, తాలింపు వేసి, సేవించిన.... సుఖముగా విరేచనమగును.

60] ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు, పటిక బెల్లము, తెల్ల తెగడ పీటిని సమ భాగములుగా కలిపి; నూరి; ముద్దజేసి, ఉసిరికాయంత ముద్ద రాత్రి పరుండు నపుడు తినిన.... ఉదయము సుఖముగా విరేచనమగును.

61] సీతాఫలపు వేరును రసముతీసి, సేవించిన.... సుఖ విరేచనమగును.

62] గోరువెచ్చని పాలు అర్ధపావులో 2 1/2 తులాల పుట్టతేనె కలుపుకొని, రాత్రి పండుకోబోయే ముందు సేవించుచున్న.... మరునాడు ఉదయము లేవగానే సుఖ విరేచనమగును.

ఎండ దెబ్బ (SUN-STROKE)

63] నిమ్మరసములో తేనె, నీరు కలిపి;....త్రాగిన వడదెబ్బ హరించును.

64] కుమ్ములో ఉడకపెట్టిన మామిడికాయ రసమును పిండి, అందుకొద్ది జీలకఱ్ఱపొడీ, ఉప్పూ కలిపి; మండు వేసవిలో భోజనమైన పిమ్మట సేవించుచున్న.... వడదెబ్బ తగలదు.

65] నీరుల్లిపాయలను- తినుచున్న....వడదెబ్బ నుండి రక్షణ కలుగును.

66] ముఖముపైన, శరీరముపైన మాటిమాటికి చల్లని నీళ్ళు చల్లుతూ, విసనకఱ్ఱతో విసురుతూ; చల్లని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మ రసమూ కలిపి; త్రాగించుచున్న.... వడదెబ్బ హరించును.

67] నీరుల్లిపాయలను- జేబులో వుంచుకొని; ఎండలో ప్రయాణిస్తే.... వడదెబ్బ తగులకుండా కాపాడును.

ఒలుబీజము (HERNIA)

68] తులము ఆముదమును- ఆవుపాలలో కలిపి; ఉదయముపూట పుచ్చు కొనుచున్న.... ఒలుబీజము హరించును.

69] మోదుగ పూలను- గోచిలో పెట్టుకొని కట్టుకొనుచున్న.... ఒలు బీజము హరించును.

70] కోసిన నిమ్మకాయను- ఉప్పులో అద్దుకొని, ఆ రసమును ఉద యము పూట సేవించుచున్న.... బాధ తగ్గుటయేగాక; వాపుకూడా హరించును.

71] బోడసరము చెట్టును- సమూలముగా తెచ్చి, కషాయము కాచి, త్రాగుచున్న.... 'గిలక' హరించును.

72] ఉప్పుడు బియ్యము, తవుడు ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా వేడి చేసి; కట్టిన.... ఒలుబీజము తగ్గును.

73] శుద్ధ గంధకము తులము, శుద్ధ పాదరసము తులము, స్వర్ణ మాక్షికము రెండు తులాలు వీనిని కల్వములో వేసి; కరక్కాయ కషాయముతో మూడు రోజులు మర్దించి; ఆముదముతో ఒకరోజు మర్దించి, పూటకు బటాని గింజంత చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా తినుచున్న.... ఒలుబీజములు హరించును.

కంతి లేక గుల్మము (TUMOURS)

74] తెగడ వేరులు లవంగాలు వీటిని- సమభాగాలుగా చూర్ణించి. తేనె కలిపి, సేవించిన.... గుల్మములు హరించును.

75] కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, సౌవర్చలవణము వీటిని- సమపాళ్ళలో పొడిచేసి; మీగడతో సేవించిన.... గుల్మములు హరించును.

76] వెల్లుల్లి, మిరియాలు మంగవేరు చెక్క వీటిని-సమభాగాలుగానూరి; ముద్దచేసి, ఈ ముద్ద ఒక పావుతులము తీసికొని, వీనిని- నూనె అనుపానముతో మూడుపూటలు ఇచ్చిన....గుల్మములు హరించును.

77] ముత్యపుచిప్పల భస్మము, బెల్లము ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, అరతులము ఉండలు చేసి; పూటకొక ఉండ ప్రకారము రోజూ రెండు పూటలా- వేడినీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న.... గుల్మములు హరించును.

78] నూగుల కషాయమును త్రాగుచున్న గుల్మములు హరించును.

కక్కులు (VOMITINGS)

79] తెల్లద్రాక్షరసాన్నీ, తేనెనూ సమభాగాలుగా కలిపి; త్రాగుతుంటే.... తలతిరుగుట, వాంతులు, రక్తక్షీణత నివారింపబడతాయి.

80] ఇరువది ఔన్సుల మంచినీళ్ళలో, మూడు తులముల శొంఠిచూర్ణము వేసి; బాగుగా కాచి, చల్లారిన పిదప గంటకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున సేవించుచున్న.... వాంతులు నయమగును.

81] నిమ్మకాయరసములో, తినేసోడా వేసి, పొంగువచ్చిన వెంటనే త్రాగితే. .. వాంతులు తగ్గుతాయి.

82] అల్లము, బెల్లములను సమభాగాలుగా నూరి; పూటకు తులము చొప్పున సేవిస్తున్న.... వాంతులు హరించును.

83] నెమిలి ఈకలను కాల్చి, ఆ భస్మమును- మూడువ్రేళ్ళకొచ్చినంత తీసికొని; ఇందు తేనె కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా త్రికాలములందు సేవించుచున్న.... వాంతులు వెంటనే హరించును.

84] నారింజకాయ లేక నిమ్మకాయను- మధ్యకుకోసి; ఒక ముక్కను తడవతడవకి చప్పరించుచున్న.... వాంతులు హరించును.

85] తెల్లటి పట్టుబట్టముక్కను-కాల్చి; మసిచేసి, ఈ భస్మము అణాఎత్తు తీసికొని, ఇందు తేనెకలిపి; రోజుకు నాలుగుసార్లు నాకించిన.... వాంతులు హరించును.

86] ఖర్జూరాలపొడి రెండు గురిగింజలఎత్తు తీసికొని, ఇందు పటికబెల్లము పొడి కలిపి; ఇచ్చుచుండిన.... వాంతులు హరించును.

87] బంతిచెట్టుఆకూ, రావిచెట్టు బెరడూ- సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి; ఉసిరికాయంత ముద్దను- నీటిలో కలిపి, త్రాగించుచున్న.... వాంతులు హరించును.

కక్కువాయిదగ్గు (WHOOPING COUGH)

88] ఒక వడ్లగింజ మొదలు ఐదువడ్లగింజల వఱకు దాల్చినచెక్క చూర్ణ మును తేనెతో కలిపి ఇచ్చిన.... కోరింతదగ్గు హరించును.

89] ఏలకులు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి- ప్రతిదీ నాలుగు తులాలు; బెల్లము ఎనిమిది తులాలు ఇవన్నీ కలిపి; మెత్తగానూరి, ఈ మిశ్రమమును- ప్రతిరోజు ఉదయాన ఒక తులము చొప్పున తింటున్న.... కోరింతదగ్గు హరించును.

90] కరక, తాడి, ఉసిరిక, తిప్పసత్తు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దేవదారుచెక్క, సన్నరాష్ట్రిము, వాయువిడంగములు ఇవన్నీ సమ భాగాలుగా తీసికొని; పొడిచేసి, ఈ మొత్తముపొడికి- సమభాగము పటికబెల్లపుపొడి కలిపి; ఈ మిశ్రమము- పూటకు పావుతులము చొప్పున తినుచున్న.... కోరింతదగ్గు హరించును.

91] పిప్పళ్ళు, వాకుడువేరులు సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు అణాఎత్తు పొడిని- తేనెతోకలిపి, సేవించుచున్న.... కోరింతదగ్గు హరించును.

92] అరటి ఆకులను- మాడ్చి, భస్మముచేసి; ఆ భస్మమును ప్రతిరోజూ మూడుపూటలా....పూటకి నాలుగు గురిగింజలఎత్తు తీసికొని, ఇందు- తేనెకలిపి, నాకించుచుండిన.... పిల్లల కోరింతదగ్గు హరించును.

కణుపు జెష్ఠ (WHITLOW)

93] నిమ్మకాయకు- రంధ్రముచేసి, గోరుచుట్టులేచిన వ్రేలికి దోపిన.... అది హరించును.

94] కాకిదొండాకును- నూరి; పైనవేసినను.... గోరుచుట్టు హరించును.

95] వెల్లుల్లిని- మెత్తగా నూరి, గోరుపైవేసి కట్టుకట్టిన.... గోరుచుట్టు హరించును.

96] ఏడు లేతగుమ్మడి ఆకులు తీసికొని, వీటిని- గోరుచుట్టుకు కట్టిన.... పుండు హరించును.

97] నల్లజీడిగింజలను- గేదెపేడలో నానబెట్టి; ఈ పేడతోనహా నూరి; ఆరుగంటలకొకసారివేసి కడుగుతున్న.... గోరుచుట్టు శీఘ్రముగా హరించును.

కరపాణి కురుపులు (RASH)

98] రాత్రిపూట తరవాణి (పుల్లనీరు)లో వేసిన అన్నమును-ఉదయాన్నే తరవాణిని వంచి, ఆ అన్నములో కొద్దిగా నీలిమందుకలిపి; మెత్తగా నూరి, పిల్లల కాలిమీది కురుపులమీదవేసి కట్టుచుండిన.... కురుపులు హరించును.

99] ప్రతిరోజూ పిల్లలకు- తలంటు చేయించి, గవ్వనలుకు సాంబ్రాణితో తలకు పొగవేయుచుండిన.... తలలోని కురుపులు హరించును.

100] ముత్తవపులగముచెట్టు వేరును పొడిచేసి, ఈ పొడిని పిల్లల తల పుండ్లకు పట్టించుచుండిన.... పుండ్లలోని క్రిములు హరించి,మానును.

101] వేపాకును- మెత్తగానూరి, పిల్లల కురుపులకు పట్టించుచున్న.... అవి శీఘ్రముగా హరించును.

102] వాయువిడంగములు, యష్టిమధుకము, పసుపు, లొద్దుగచెక్క, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిగొట్టి, వస్త్రగాలితమొనర్చి, ఈ పొడిని- పుండుపైన రోజుకు రెండుసాదులు చల్లుచున్న.... పిల్లల బొడ్డుపుండ్లు మానును.

103] పటిక, ఉప్పు ఈ రెండూ సమభాగాలుగా నీటిలోవేసి; బాగా కలిపి; ఆ నీటిని- పుక్కిలించి, ఉమ్ముచున్న.... నోటియందలి కురుపులు తగ్గును.

కాకిసోమాల (EPILEPSY)

104] ఎండుపసుపుకొమ్మును- నిప్పులలోవేసి, ఆ వచ్చు పొగ పీలుస్తుంటే.... మూర్ఛరోగము తగ్గుతుంది.

105] మోదుగవేరును అరుగదీసి, ఆ గంధమును- మూడుచుక్కలు మూర్ఛ వచ్చినపుడు ముక్కులో వేయుచుండిన.... మూర్ఛ తగ్గును.

106] ఆవు ఎడమకొమ్ముతో- ఉంగరముచేసి, రోగి ఎడమచేతి వ్రేలికి పెట్టుకొనిన.... మూర్ఛ తగ్గును.

107] వసను మాడ్చి, పొడిచేసి, సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఈ పొడిని- పూటకు అరతులము చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా వాడుచున్న.... మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును.

108] నాగకేసరములు, మిరియాలు, రేగుగింజలపప్పు, వట్టివేరులు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; చూర్ణించి,పూటకు పావుతులము చూర్ణమును- తేనెలో కలిపి, ఇచ్చుచుండిన.... ఎట్టి మూర్ఛలైనా మండలము రోజులలో హరించును.

109] కరక, తాడి, ఉసిరిక వీటిని సమభాగాలు చూర్ణించి; ఈ చూర్ణమును- పావుతులము చొప్పున సాయంత్రముపూట తేనెతో సేవించుచున్న.... మూర్ఛవ్యాధి హరించును.

110] మంచిగంధము, చెఱకురసము, చనుబాలు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ముక్కులో నాలుగు చుక్కలు వేయుచున్న.... మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును.

111] వస, మిరియాలు, సైంధవలవణము, మణిసిల, ఇప్పచెక్క వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నీటితో నూరి, గుడ్డలోవేసి, పిండి; నాలుగు చుక్కలు ముక్కులలో వేస్తున్న.... అన్ని రకాల మూర్ఛలు హరించును.

112] తాజా మొగలిపూలరసమును- మూడుచుక్కలు రెండు ముక్కుల లోనూ వేయుచుండిన.... మూర్ఛవ్యాధి హరించును.

కాయసిద్ధి

113] మేడిపండ్లలోని గింజలనుతీసి, వీటిని ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి, పూటకు పావుతులము చూర్ణమును- నిమ్మకాయంత ఆవువెన్నలో కలుపుకొని, సేవించుచుండిన.... ముసలితనము హరించును.

114] ఉసిరిక ఒలుపు, ధనియాలు, తుంగముస్తలు, వర్షపునీరు, చెఱకు రసము, నెయ్యి, త్రిఫల చూర్ణము వీటిని సమభాగములుగా కలుపుకొని; పూటకు మూడుతులముల చొప్పున సేవించుచుండిన.... సర్వ రోగములు హరించును.

115] నూవులు నాలుగు తులాలు, పెన్నేరుదుంపలపొడి రెండుతులాలు, మినుపపిండి పదహారుతులాలు వీటిని కలిపి; నీటిలోనూటి, నేతితో రొట్టెగాకాల్చి, తినుచున్న.... ముసలితనము హరించును.

116] మఱ్ఱిచెక్క గంధమును- ఒంటికి పూచుకొనుచున్న.... ముసలి తనము హరించును.

117] ద్రాక్షపండ్లు నాలుగుతులాలు, లోహభస్మము తులము, తెల్లగలిజేరు సమూల చూర్ణము రెండుతులాలు; వీటిని త్రొక్కి; కుంకుడుగింజ లంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్ర చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించుచున్న.... ముసలి తనము హరించును.

కాస వ్యాధులు (COUGHS)

118] పిప్పళ్ళు, తానికాయలబెరడు, ఎండుఅంజీర, శొంఠి వీటిని సమభాగ ములుగా చూర్ణముచేసి; తేనెతో పుచ్చుకొనిన.... దగ్గు హరించును.

119] కరక్కాయ, పొంగించిన ఇంగువ, వస, కొడిసెపాలపట్ట, సౌవర్చ లవణము, గుంటగలగర, అతివస; వీటిని సమానభాగాలుగాతీసికొని, వేడినీటితో సేవించిన.... అజీర్ణములు, దగ్గులు హరించును.

120] పిప్పళ్ళు నాలుగుభాగాలు, ఏలకులు రెండు భాగాలు, దాల్చినచెక్క ఒక భాగము, తవాక్షీరి ఎనిమిదిభాగాలు, కలకండ పదహారుభాగాలు వీటిని చూర్ణించి; నెయ్యి, తేనెతో పుచ్చుకొన్న....దగ్గులుహరించును.

121] చింతగింజలను- నీటితో సానపై అరుగతీసి, మాడుపై పట్టు వేసిన.... దగ్గులు హరించును.

122] అతిమధురమును- బుగ్గన పెట్టుకొని, అందుండివచ్చు రసమును మ్రింగుచుండిన... పొడిదగ్గు హరించును.

123] తులసిఆకులరసము నాలుగు తులములు ఒక్కమోతాదుగా రోజూ మూడుసారులు సేవించిన.... దగ్గులు హరించును.

124] పిల్లిమిరియాలు, జిల్లేడు మొగ్గలు ఈ రెండూ సమభాగాలుగాకలిపి కొద్దిగా నీళ్ళతోనూరి; సెనగబద్దంత మాత్రలుచేసి, భద్రపరుచు కోవాలి. ఈ మాత్రను- బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆ వచ్చురసము మ్రింగుచున్న.... దగ్గులు తగ్గును.

125] ఉసిరిక, ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వీటిని సమ పాళ్ళలో నూరి; ఇందు తేనె, నేయి కలిపి; వాడుచున్న.... దగ్గులు హరించును.

126] వనవేదు పచ్చిదితెచ్చి, రసముతీసి; ఈ రసము సేవించిన.... దగ్గు హరించును.

127] సీకాకరక్కాలపొడిని; పూటకు అణాఎత్తు తీసికొని, ఇందు రెండు తులములతేనె కలుపుకొని; త్రికాలములందు సేవించుచున్న.... దగ్గులు హరించును.

128] చలువ మిరియాలపొడి పావుతులమును- ఆవునేతిలోకలిపి; త్రికాలములందు సేవించుచున్న.... దగ్గులు తగ్గును.

129] శంఖభస్మము పావుతులము తీసికొని, దీనిని-సున్నమునకు బదులుగా తాంబూలమునందు వేసికొని; తినుచున్న.... దగ్గులు తగ్గును.

130] తానికాయ, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, లవంగాలు వీటిని సమ భాగాలుగా తీసికొని; ఈ మొత్తానికి సమముగా కాచుకలిపి;అన్నింటినీ

తుమ్మచెక్క కషాయముతో నూరి; భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ మిశ్రిత మును- ప్రతిరోజూ నాలుగు గురివెందగింజల ప్రమాణము పుచ్చు కొనుచున్న.... శీఘ్రముగా దగ్గు తగ్గును.

కుష్ఠము (LEPROSY)

131] రస కర్పూరము ఒక తులము, తెల్ల కవిరి ఒక తులము, ఏలకులు ఒక తులము వీటిని గుంట గలగర రసముతో- నాలుగు రోజులు నూరి; పెసర గింజంత మాత్రలు చేసి; మీగడతోను, నేతి తోను కలిపి ఇచ్చిన...నల్ల మచ్చలు, తెల్ల మచ్చలు, కుష్ఠువ్యాధి హరించును.

132] లోహ భస్మము, ద్రాక్ష, పిప్పళ్ళ చూర్ణము, అడ్డసరపు ఆకులు వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; ఇచ్చిన.... కుష్ఠువ్యాధి హరించును.

133] పొట్టు దీసిన గురివెంద గింజలను- రాగి గిన్నెలో వేసి, కొంచెము నెయ్యి వేసి; రాగి గూటముతో నూరి; ప్రతినిత్యము శరీరమునకు రాచు చుండిన.... కుష్ఠువ్యాధి హరించును.

134] నూవుల నూనె రెండు తులాలలో- వావిలివేరుల పొడి ఒక తులము కలుపుకొని; రోజూ రెండు సారులు తినుచున్న.... ఎటువంటి కుష్ఠువ్యాధియైనా హరించును.

135] జెముడు, జిల్లేడు, గుంట గలగర ఆకు, చిత్రమూలములను సమ భాగాలు తీసికొని; వీటిని- రసముతీసి; ఇందు-ఉప్పు, గోమూత్రము కలిపి; తైలముగాకాచి, వంటికి పూచుచున్న.... కుష్ఠువ్యాధి హరించును.

136] నల్ల విష్ణుక్రాంత, తెల్ల విష్ణుక్రాంత వేరులను సమభాగాలుగా కలిపి నూరి; కుష్ఠుపుండ్లపై లేపనము చేయుచుండిన కుష్ఠువ్యాధి నివారించును.

కేమము (పులిపిరికాయ)

137] తేనె, సున్నము ఈ రెండు కలిపి; నూరి, లేపనము చేయు చుండిన.... పులిపిరులు హరించును.

138] అల్లము ముక్కను- సూదిలాగా చెక్కి, దీనిని కొత్త సున్నములో ముంచి, పులిపిరులపై పూచిన.... ఊడి పడిపోవును.

139] ఒంటిపైన ఎన్ని పులిపురులు ఉండునో... అన్ని నల్ల మిరియా లను లెక్కించి, వీటిని శనివారము నాటి సంధ్య వేళ ఒకచోట పెట్టి రావలెను. ఆదివారము ఉదయాన్నే వాటిని- కాగితములో పొట్లము కట్టి, కొంత సేపు కంఠమున ధరించవలెను. పిమ్మట పొట్లమును ఊడదీసి, ఆ మిరియాలను- వచ్చుదారిలో పడవేసి రావలెను. ఈ ప్రకారము చేసిన.... క్రమముగా పులిపిరులు తగ్గును.

క్యాన్సర్ (CANCER)

140] మఱ్ఱిపాలు, చెంగల్వకోష్ఠు వీటిని- సమపాళ్ళలో కలిపి; తేనెతో మర్దించి, పైన లేపనము చేయుచున్న...కేన్సర్ పుళ్ళు హరించును.

గర్భశూల

141] బెల్లము, నూవులు, శొంఠి వీటిని సమముగా నూరి; పాలతో సేవించిన.... పరిణామ శూలలు హరించును.

142] బాదము ఆకులు లేతవి తెచ్చి, తొక్కి, రసము తీసి; చెంబాడు రసము ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట సేవించుచున్న.... కడుపు శూల హరించును.

143] శొంఠి కషాయములో- చెంబా ఆముదము వేసికొని; త్రాగుచున్న.... శూల హరించును.

144] నెయ్యి అరతులము, కరక్కాయ పెచ్చులపొడి అరతులము, బెల్లము తులము వీటిని కలిపి; ఇది పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న.... అన్నిరకాల శూలనొప్పులు హరించును.

145] గిద్దెడు శొంఠికషాయములో- ఆముదము అరతులము, ఇంగువ రెండు చిన్నాలఎత్తు, సౌవర్చలవణము బేడెత్తు వీటిని కలిపి; త్రాగిన.... శూలనొప్పి హరించును.

146] మంగకాయను- సీటితో అఱుగదీసి, బొడ్డుపై పట్టించిన.... శూల నొప్పి హరించును.

147] చల్లని సీటితో నింపిన రాగిచెంబును- కడుపుమీద శూలగలచోట ఉంచి, అటునిటు త్రిప్పుచున్న.... శూలనొప్పులు హరించును.

148] సౌవర్చలవణము, తెగడ, పిప్పళ్ళు, కరకఒలుపు, శొంఠి వీటిని సమముగా కలిపి; మెత్తగాదంచి, వస్త్రగాలితముచేసి, పూటకు పావు తులము సేవిస్తే.... శూల హరిస్తుంది.

గాయములు (WOUNDS)

149] పండినమఱ్ఱి ఆకులను-బూడిదచేసి, దానిలో మైనము, నెయ్యికలిపి; మలాముగా చేసికొనవలెను. ఈ మలాము వేసిన.... గాయములు త్వరగా మానును.

150] నెయ్యి, హారతికర్పూరము- ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి, నూఱి, పైనపూచి, కట్టు కట్టుచుండిన.... గాయములు త్వరగా మానును.

151] లవంగాల పొడిని- నీటితో ముద్దచేసి, దీనిని కాలిన గాయాలకు పూస్తుంటే.... గాయాలు తొందరగా హరిస్తాయి.

152] 'టూత్ పేస్ట్' రాచుట వలన- మంట తగ్గటమేకాక.... కాలిన గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.

153] రావిచెట్టు పైబెరడు పొడిని పట్టించిన.... గాయములు హరించును.

154] చేమదుంపను- నూఱి, కట్టుకట్టిన.... గాయములు హరించును.

155] పాతదూదిని- కాల్చి, ఈ మసి పట్టించుటవలన.... గాయములు శీఘ్రముగా మానును.

156] కొబ్బరినూనె, సున్నపుతేట, గుగ్గిలము వీటిని సమభాగాలుగా నూఱి; రాచిన.... గాయములు హరించును.

గుండెజబ్బు (HEART DISEASE)

157] సోపు, శొంఠి వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని; కషాయముకాచి, అందు తేనె, పంచదార కలుపుకొని త్రాగిన....గుండెనొప్పి తగ్గును.

158] లేడికొమ్మును- కాల్చి, భస్మముచేసి, ఈ భస్మము- పూటకు అణా ఎత్తు చొప్పున గోమూత్రముతో ప్రతిరోజూ పుచ్చుకొంటున్న.... గుండెనొప్పి తగ్గును.

159] వాయువిడంగములు, చెంగల్వకోష్ఠు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి; అరతులము పొడిని- మూడుతులాల గోమూత్రము అనుపానముతో- రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచుండిన.... గుండెపోటు హరించును.

160] దుప్పికొమ్ము భస్మమును-పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున అరతులము ఆవునేతిలో కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా ఇస్తున్న.... గుండెపోటు హరించును.

161] పత్రగాలితము చేసిన ఉసిరిక ఒలుపుపొడి, పటికబెల్లముపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; ఈ పొడి- పూటకు అరతులము చొప్పున- రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న.... గుండెజబ్బులు శీఘ్రముగ హరించును.

గొంతు వ్యాధులు (THROAT DISEASES)

162] బెల్లము, అల్లము సమభాగాలుగా కలిపి; నూఱి, పూటకు తులము చొప్పున ఈ మిశ్రమమును- పుచ్చుకొనుచుండిన.... కంఠవ్యాధులు హరించును.

163] దుంపరాష్ట్రిము, అక్కలకఱ్ఱ, శొంఠి వీటి కషాయము పుక్కిటబట్టి; ఉమ్మివేయుచుండిన.... కంఠవ్యాధులు హరించును.

164] కర్పూరాలపొడిగాని, యష్టిమధుకము పొడిగాని తినిపించుచున్న.... కంఠవ్యాధులు హరించును.

165] కరక్కాయపెచ్చులు, దాల్చినచెక్క, కొడిసెచెక్క, వేపచెక్క, మానుపసుపు-వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; దంచి, కషాయము కాచి; ఈ కషాయమును- పూటకు గిద్దెడు చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా త్రాగుచుండిన.... కంఠవ్యాధులు హరించును.

166] మిరియాలు, కొడిసెపాలగింజలు, సైంధవలవణము ఈ మూటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, రాత్రిపరుండబోయేటప్పుడు ఒక తులము పొడిని- వేడినీటిలో కలిపి, సేవించుచుండిన.... కంఠవ్యాధులు హరించును.

గ్రహణి (DIARRHOEA)

167] గుంటగలగరరసము రెండుతులములు, తేనె మూడుతులములు- వీటిని కలిపి; పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన.... అన్నిరకాల అతిసార విరేచనములు కట్టును.

168] సహదేవిచెట్టువేరును- ఏడుముక్కలుచేసి, వీటిని ఎఱ్ఱదారముతో కట్టి; ఈ దారమును- రోగియొక్క నడుముకు కట్టిన.... అతిసార విరేచనాలు హరించును.

169] దానిమ్మకాయను- పైపెచ్చుతోసహాతొక్కి, రసముతీసి; ఈ రసము మూడు తులములు త్రాగిన.... అతిసార విరేచనములు శీఘ్రముగా తగ్గును.

170] వేపించిన పచ్చపెసలతో- కషాయముపెట్టి; ఇందు- వరిపేలాల పిండి, తేనె, చక్కెరలను కలిపి; త్రాగించుచుండిన....అతిదాహము, అతిసారము హరించును.

171] పిల్లితేగను- తేనెతో నూరుకొని తింటూ; అనుపానముగా- కొబ్బరి నీరు త్రాగుచున్న.... అతిసారము తగ్గును.

172] బొంతజెముడువేరును- ఎఱ్ఱటి దారముతోచుట్టి, నడుముకు కట్టిన.... అతిసార విరేచనములు హరించును.

173] అల్లమును- దంచి, చిక్కగా రసముతీసి; ఈ రసమును- బొడ్డు పైనవేసి ఆరనిచ్చి; దూదివేసికట్టిన.... అతిసారము హరించును.

గ్రుడ్డితనము (BLINDNESS)

174] ఉసిరిక ఒలుపు, కరక్కాయపెచ్చులు, కోడిగ్రుడ్లగుల్లలు, తాని కాయ పెచ్చులు, అన్నభేది, లోహభస్మము, నల్లకలువపూరేకులు, వాయువిడంగములు, సముద్రపు నురుగు-వీటిని సమభాగాలుగాకలిపి పొడిచేసి, రాగిపాత్రలోపోసి, మేకపాలతో ఏడురోజులు భావనచేసి; మెత్తగానూరి; కణికెలు చేసి, ఆరబెట్టి ఉంచుకోవాలి. ఈ కణికను

నీటితో ఉఱుగదీసి, ప్రతిరోజూ కండ్లలో కందిబద్దంత పెట్టుచున్న... గ్రుడ్డితనము హరించును.

175] సురేకారము అరతులము, పసుపు రెండు తులములు- ఈ రెండూ కలిపి; మెత్తగా నూఱి, సీసాలోపోసి ఉంచవలెను. ఈ పొడిని ప్రతిరోజూ పెసరగింజంత రెండు కండ్లలో పెట్టుకొనుచుండిన.... అనేకమైన నేత్రవ్యాధులు హరించి, దృష్టి బలపడి; పోయిన చూపు మరల వచ్చును.

176] నూవులు అరభాగము; ఉసిరికపప్పు అరభాగము; గుంటగలగర సమూలము ఒకభాగము ఈ మూడింటినీ కలిపి; మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితముచేసి; బెల్లముతో కలిపి సేవిస్తే.... అంధత్వము హరిస్తుంది.

చక్కెర వ్యాధి (DIABETES)

177] కాకరాకు, పొడపత్రాకు, నేరేడుగింజలు ఈ మూటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; కలిపి, మర్దించి, సెనగగింజలంత మాత్రలుచేసి, పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున ప్రతిరోజూ మూడుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న.... మధుమేహము క్రమముగా హరించును.

178] గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో- కొద్దిగా త్రిఫల చూర్ణము, కొద్దిగా ఆవు నెయ్యి కలుపుకొని; ప్రతిరోజూ త్రాగుచుండిన.... మధుమేహము తగ్గును.

179] ఒకతులము పత్తిగింజలను- మెత్తగాదంచి, శేరునీటిలోవేసి, పావు శేరునీరు మిగులునట్లుగాకాచి, చల్లారిన తర్వాత వడగట్టి;ప్రతిరోజూ త్రాగుచుండిన.... మధుమేహము శీఘ్రముగా హరించును.

180] ఐదుతులాల మారేడుఆకుల రసమును- ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే త్రాగుచుండిన.... మధుమేహము తగ్గును.

181] మఱ్ఱిచెట్టు పచ్చిబెరడును- దంచి, రసముతీసి; ఈ రసమును పూటకు మూడుతులాల చొప్పున త్రాగిస్తున్న.... మధుమేహము హరించును.

చచ్చు వాతము (PARALYSIS)

182] కసిందాకు రసమును- వెన్నలో కలిపి, మర్దన చేసిన.... చచ్చు వాతము హరించును.

183] ఆవాలను నీటితో నూరి, పట్టువేసిన చచ్చువాతము తగ్గును.

184] జిల్లేడాకులను- ఆముదముతోవాడ్చి కట్టిన.... పక్షవాతము తగ్గును.

185] వెల్లుల్లి, పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూరి మర్దించిన పక్షవాతము తగ్గును.

186] శొంఠి, దుంపరాష్ట్రిము, అక్కలకర్ర వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; కషాయము కాచి, ఈ కషాయమును పూటకు ఐదు తులములు చొప్పున సేవించుచుండిన.... పక్షవాతము తగ్గును.

187] పటికబెల్లపు చూర్ణము అరతులము, నల్లజీడిగింజలలోని పప్పు పావుతులము కలిపి; వీటిని పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన.... పదునైదురోజులలో పక్షవాతము తగ్గును.

188] గోమూత్ర సిలాజిత్తును, పూటకు రెండుచిన్నాల ఎత్తు చొప్పున తేనెలో కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న పక్షవాతము తగ్గును.

189] మిరియాలను ముద్దగా నూరి, ఇందు కొద్దిగా నూవులనూనె కలిపి మళ్ళీ నూరి, ఈ మిశ్రమముతో చచ్చుబడిన అవయవముపై పట్టు వేసిన.... ఆ అవయవము పూర్వముమాదిరి పనిచేయును.

చర్మతామర (RING-WORM)

190] సున్నము ఒక భాగము, మణిసిల మూడు భాగములు, పసుపు రెండు భాగములు వీటిని కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమమును తామరకు పైపూత మందుగా పూచిన.... నయమగును.

191] ఎండు అరిటాకును కాల్చి ఆ బూడిదను కొబ్బరినూనెలో కలిపి; దీనిని తామరకు రాచిన.... తగ్గిపోవును.

192] పటికను--గోమూత్రముతో మర్దించి, ఆ గంధమును లేపన మొన రించుచున్న తామర తగ్గును.

193] బొప్పాయికాయ పాలను- తామరపై రాచిన.... తామర తగ్గును.

194] గొఱ్ఱెయొక్క తెల్ల ఉన్నిని- కాల్చి, బూడిదచేసి, ఆ బూడిదను వెన్నతో కలిపి, మూడురోజులు మర్దించి; ఈ మిశ్రమాన్ని తామరపై రాస్తున్న తామర తగ్గును.

చిడుము (SCABIES or ITCH)

195] పసుపును- చిక్కగా నీళ్ళలో కలిపి పూచిన.... గజ్జి, చిడుములు తగ్గును.

196] వెల్లుల్లిపాయలను- ఆవనూనెలో వేసి, కాచి, ఆ నూనె పూచిన.... గజ్జి, చిడుము తగ్గును.

197] కానుగఆకులను నూఱి, పూచిన.... గజ్జి, చిడుము తగ్గిపోవును.

198] అరటిపండు తొక్కను- గట్టిగా కట్టిన.... ఐదారు కట్లకు మొలగజ్జి తగ్గును.

199] సీమఅవిసాకును- కొబ్బరినూనెతో నూఱి; పూతపూచిన.... గజ్జి తగ్గును.

200] కానుగచెట్టు ఆకులుగాని, ఎఱ్ఱగన్నేరు వేరుగాని నూఱి మంచి నూనెలో రంగరించి; లేపనము చేసిన.... చిడుములు తగ్గిపోవును.

201] చింతగింజలను- మెత్తగా పొడిగొట్టి, ఇందు కొంచెము నీరుపోసి, ఐదురోజులు నానబెట్టి; తర్వాత మెత్తగా నూఱి; ఈ మిశ్రమమును పైన పట్టిస్తున్న.... చిడుము వారము రోజులలో తగ్గిపోవును.

202] వేపాకుల రసమును- కొబ్బరినూనెలో కలిపి, మర్దన చేసిన.... చిడుము తగ్గిపోవును.

203] కిరోసిన్ ఆయిల్‌ను- రాస్తున్న.... గజ్జి, చిడుము మొదలగు చర్మరోగాలు తగ్గిపోవును.

చెంప బిళ్ళలు (TONSILLITS)

204] తమలపాకులకు- ఆముదమురాచి, వెచ్చచేసి, గవదబిళ్ళపై వేసినను, అవిసె ఆకు పసరులో దూదితడిపి; పైన వేసినను.... గవద బిళ్ళ తగ్గును.

205] వెల్లుల్లిపాయల రసముతో- బాలింతబోలును నూఱి, పైన పట్టు వేసిన.... రెండు మూడు రోజులలో గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

206] శీతాంశు రసమును- మజ్జిగలో అఱుగదీసి; గవదబిళ్ళలపై పూచిన.... మూడురోజులలో అవి తగ్గిపోవును.

207] పైడిపత్తి ఆకులను- నూఱి, పట్టువేసిన.... గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

208] అవిసె ఆకు రసములో- దూదినిముంచి, అంటించి, పైన గుడ్డవేసి కట్టిన.... గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

209] పత్తిఆకులను- దంచి, పసరుతీసి, ఈ పసరును- దవడలకు, చెవుల వెనుక పట్టించి; పైన దూది అంటిస్తూవున్న....గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

210] ఉబ్బినచోట- నీరుల్లిపాయల రసమును రాస్తూ వుండిన.... గవద బిళ్ళలు తగ్గును.

211] హారతికర్పూరము, సాంబ్రాణి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మఱ్ఱి పాలతో నూఱి, పైన రాచిన.... గవదబిళ్ళలు త్వరగా తగ్గును.

జన్ని + విషజ్వరములు

212] బెల్లము, పిల్లిపెసర, పిప్పలీగెరసము వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; సేవించిన.... విషజ్వరము తగ్గును.

213] అరతులము వాముపొడిని- రెండు తులముల బెల్లముతో కలిపి; ఇవి పూటకొక మోతాదుగా- రోజూ రెండుపూటలా తింటున్న.... విషజ్వరములు తగ్గును.

214] ఆదివారమునాడు ఉత్తరేణివేరును- ఏడుదారములతోచుట్టి; చేతికి కట్టిన.... విషజ్వరములు తగ్గును.

215] మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వెలిగారము, ఇంగిలికము, వత్సనాభి ఇవి సమముగా తీసికొని; నిమ్మకాయ రసములో మర్దనచేసి; పెసర గింజలవలె మాత్రలుచేసి, అల్లపు రసముతో ఇచ్చిన....విషజ్వరము తగ్గును.

216] మౌక్తిక భస్మము రెండుపాళ్ళు, స్వర్ణభస్మము ఒకపాలు, ఇంగిలీ కము మూడుపాళ్ళు, మిరియాలు నాలుగుపాళ్ళు, కఫరి ఎనిమిది పాళ్ళ వీటిని నిమ్మకాయ రసముతో బాగా మర్దించి; సేవిస్తే.... విషజ్వరాలు నయమౌతాయి.

217] సన్నపిప్పళ్ళను- ఎండబెట్టి, పొడికొట్టి, పూటకు చిన్నము పొడిని- తేనెతో కలిపి, రోజూ రెండుపూటలా ఇస్తున్న.... విషజ్వరములు తగ్గిపోవును.

జలాండము (HYDROCELE)

218] కొబ్బరికోరును- ఆముదములో వెచ్చచేసి; కట్టిన.... చాలాకాలము నుండియున్న బుడ్డలు కూడ తగ్గును.

219] మిరియాలు, ఉలవలు, తెలకపిండి వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; వెచ్చచేసి, కట్టిన.... బుడ్డలు తగ్గును.

220] గచ్చఆకును- వాడ్చి, కట్టుతున్న.... బుడ్డలు తగ్గును.

221] ఉలవలు, వెల్లుల్లి, ఇంగువ, గచ్చపప్పు- వీటిని సమపాళ్ళలో నలుగగొట్టి; కషాయముకాచి, నేతితో సేవించిన....బుడ్డలు తగ్గును.

222] గచ్చచిగుళ్ళను- ఆముదముతో వేడిచేసి, బుడ్డపై కట్టిన.... బుడ్డ తగ్గును.

223] సైంధవలవణము తులము, జిల్లేడు ఆకులు రెండుతులాలు ఈ రెండూకలిపి; మెత్తగా నూరి, అండవృద్ధిపైన లేపనము చేయు చుండిన.... వృషణముల వాపులు హరించి, మరలా వ్యాధిరాదు.

224] పిప్పళ్ళు, కరకపెచ్చులు, సైంధవలవణము వీటిని పొడిచేసి; కొద్దిగా ఆముదముతో కలుపుకొని సేవించిన.... బుడ్డలు తగ్గును.

225] ముద్దకర్పూరము, పలుకుసాంబ్రాణి- వీటిని సమభాగాలుగా తీసి కొని; రెంటినీ బాగానూరి; బుడ్డపై పట్టువేసిన.... బుడ్డ తగ్గును.

జలోన్మాదము (వెఱ్ఱికుక్క కాటు)

226] నూవులనూనె, తెలకపిండి, బెల్లము, జిల్లేడుపాలు వీనిని సమ భాగాలుగా కలిపి; త్రాగిన.... పిచ్చికుక్క విషము తగ్గును.

227] గచ్చపప్పులను-నూరి, దీనిని సోలెడు గంజిలోకలిపి;త్రాగించిన.... కుక్క విషము హరించును. పథ్యముగా ఒట్టి అన్నము మూడు రోజులు తినవలెను.

228] నాలుగు తులముల ఉత్తరేణి వేరులను నూఱి, దీనిని తేనెతో కలిపి తినినను లేక కఱచినచోట పూచినను.... వెఱ్ఱికుక్క విషము హరించును.

229] గంధకము, శొంఠి, మిరియాలు, ఇంగువ, ఉత్తరేణివేరు, నీరుల్లి పాయ, రేలగుజ్జు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నూఱి, దీనిని పిచ్చి కుక్క కాటుపై పట్టించిన.... విషము హరించును.

230] తెల్ల జిల్లేడువేరు పైపట్టను ముద్దగానూఱి, దీనిని కుంకుడు గింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్రను మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండు పూటలా పదిరోజులు ఇస్తే.... పిచ్చికుక్క విషము హరించును.

జిల (ITCHING)

231] నీరుడు విత్తులను పగులగొట్టి, బెరడు తీసివేసి, పప్పునుమాత్రము గ్రహించి, దీనిని కొబ్బరినూనెతో మెత్తగా మైనమువలె నూఱ వలెను. ఈ మిశ్రమమును తగుమాత్రము మజ్జిగలో కలిపి, దురద గలచోట రాచిన.... దురద తగ్గును.

232] పొంగించిన పటిక పావుతులము తీసికొని, దీనిని కోడిగ్రుడ్డు తెల్ల సొనతో మర్దించి; ఈ మిశ్రమాన్ని శరీరానికి మర్దనచేసి, మూడు గంటల తర్వాత వేడినీళ్ళతో స్నానము చేయుచుండిన.... సర్వ దురదలు తగ్గును.

233] ఉసిరిక పెచ్చుల చూర్ణమును- ఆవనూనెతో మర్దించి; శరీరమునకు పూచుచుండిన.... నాలుగురోజులలో దురదలు తగ్గును.

234] మాను పసుపు, పసుపు ఈరెంటినీ సమభాగాలుగా వెన్నతోమర్దించి; తలకు రాచుకొనుచున్న.... తల దురద తగ్గును.

235] తేనె, ఆవువెన్న ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా మర్దించి; పాదములకు లేపనము చేసిన.... పాదముల దురద తగ్గిపోవును.

236] చింతగింజలను- నూఱి; ఆ గంధమును పట్టించుచుండిన....దురదలు శీఘ్రముగా నివారించును.

237] పసుపు, గరికగడ్డి ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; నూఱి, ఈ మిశ్రమమును పట్టించుచుండిన.... దురదలు తగ్గిపోవును.

జీర్ణకోశ మంట (STOMACH BURNING)

238] ఒక స్పూన్ పుల్లదానిమ్మ రసములో- ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి; త్రాగిన.... కడుపుమంట తగ్గుతుంది.

239] రామములగ (టొమేటో) రసములో- ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి; త్రాగిన.... కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

240] బాగుగా కాచిన గ్లాస్ వేడినీటిలో- రెండు తులాల నేతిని కలిపి; త్రాగుచున్న.... కడుపుమంట తగ్గును.

241] సిలాజిత్తు చూర్ణమును- రెండు గురిగింజ లెత్తు తినుచున్న.... కడుపులో మంటలు తగ్గిపోవును.

242] తులసి ఆకులను- ఎండించి, పొడిచేసి, సీసాలోపోసి జాగ్రత్త చేసికోవాలి. ఈ చూర్ణమును పావుతులము తీసికొని, దీనిని ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట పావుశేరు పచ్చి ఆవుపాలలో కలిపి; సేవించుచున్న.... కడుపుమంటలు తగ్గును.

జ్వరము (FEVER)

243] మిరియాలు, తెల్లజిల్లేడు వేరులను సమభాగాలుగా నూరి; పెసర విత్తంత మాత్రలుచేసి, వీటిని సేవించిన.... జ్వరము తగ్గును.

244] కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి; ఆ చూర్ణమును పూటకొక రెండు తులముల చొప్పున, రోజుకు రెండు పర్యాయములు తేనెతోకలిపి సేవించిన.... శ్వాస కాస సహితముగానుండు సర్వ జ్వరములను హరించును.

245] జ్వరమున్నవారు గుంటగలగర ఆకును- కొద్దికొద్దిగా నమలి మ్రింగుచున్న.... జ్వరము తగ్గును.

246] మారేడుచెట్టు మొదలు వందలి మన్నును- నుదుటబొట్టు పెట్టిన.... రోజు విడిచి రోజువచ్చే జ్వరము తగ్గును.

247] పోకచెక్కను తినుచున్న.... జ్వరము తగ్గిపోవును.

248] మూడు తులముల రావిచెక్క కషాయములో- మిరియాలపొడి అణా ఎత్తుకలిపి; త్రాగుచుండిన....ఏకాహ్నిక జ్వరములు శీఘ్రముగా తగ్గును.

249] పటికను పొంగించి, దీనికి సమభాగము పంచదార కలిపి; త్రికాలము అందు రెండు మినపగింజల ఎత్తు తినుచున్న.... జ్వరము తగ్గి పోవును.

250] మిరియాలపొడిని- ముక్కుపొడుములా పీల్చుచున్న.... దోష జ్వరము తగ్గిపోవును.

జ్ఞాపకశక్తి (MEMORY)

251] సరస్వతి ఆకు, తెల్లదింటెన వేరులు, ఉసిరిక ఒలుపు వీటిని సమ పాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము చొప్పున, రోజూ రెండు పూటలా పాలు అనుపానముతో పుచ్చుకొనుచుండిన.... జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి యగును.

252] వస్త్రగాలితముపట్టిన ఏనుగుదంతము పొడిని- పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనెతో సేవించు చుండిన.... జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును.

253] సరస్వతి ఆకు, తిప్పతీగె, వాయువిడంగములు, బోడతరము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, ఈ పొడి ఒక తులమును- నేతితో సేవించిన.... జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి యగును.

254] ఏలకిగింజలు, కత్తిరించిన సీమ బాదము పప్పులు, పటికబెల్లము, పొట్టు తీసిన సోపుగింజలు, పొట్టుతీసిన ధనియాల గింజలు వీటిని- సమపాళ్ళలో కలిపి; మెత్తగా పొడిచేసి, సీసాలో పోసి జాగ్రత్త చేయవలెను. ఈ పొడి ఒక తులమును- పాలు అనుపానముగా రాత్రి పరుండబోవు ముందు భోంచేయకుండా సేవించుచున్న.... జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును.

టైఫాయిడ్ (TYPHOID)

355] నేలతాడిదుంపల పొడిని- గోమూత్రము అనుపానముతో పూటకు అరతులము చొప్పున, రోజుకి రెండు పర్యాయములు తినుచున్న.... సన్నిపాత జ్వరము హరించును.

256] గుంటగలగరవేరును తెచ్చి, ఏడుముక్కలు చేసి, అల్లముతో కలిపి; తింటూ ఉన్న.... సన్నిపాత జ్వరము తగ్గును.

257] వేడి అన్నముతో- శిరస్సుకు కాపడము పెట్టిన.... సన్నిపాతము తగ్గును.

258] తిప్పతీగె, శొంఠి, దేవదారు, వస, నేలవేము, తుంగముస్తలు, కటుకరోహిణి వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, కషాయముకాచి; పూటకు మూడు తులాల కషాయము ఇస్తున్న.... పిల్లలకు టైఫాయిడ్ తగ్గును.

259] పిప్పళ్ళు తులము, నాభి రెండు తులాలు, ఇంగిలీకము తులము వీటిని నిమ్మరసముతో కల్వమున మర్దించి; గురిగింజలంత మాత్రలు చేసి; వావింటాకురసము అనుపానముతో- పూటకొక మాత్ర ప్రకారము సేవిస్తున్న.... సన్నిపాతము తగ్గును.

260] సైంధవలవణము తులము, పిప్పళ్ళు తులము, ఇంగువతులము వీటిని ఆవునేతితో మెత్తగా నూరి; ఆవునేతితో ఉడకపెట్టి, కణికలు చేసి, ఆఱబెట్టి, తర్వాత అఱుగ తీసి, కండ్లలో పెట్టిన.... సన్నిపాతము తగ్గును.

తలచుండు (DANDRUFF)

261] ఉల్లిపాయరసాన్ని- తలకిపట్టిస్తే.... చుండు పోతుంది.

262] నిమ్మరసాన్ని- స్నానానికి ముందు తలకు బాగా రుద్దుకొని, కొద్దిసేపటి తర్వాత తలస్నానము చేస్తే.... చుండు కొద్దిరోజులలో నయమౌతుంది. ఇలా చేసినన్ని రోజులు జుట్టుకు నూనె రాయకూడదు.

263] ఆఱుబయట గాలి తగిలేలా మూడురోజులు పెరుగును- నిలువ వుంచి, దీనితో- తలకు బాగా మర్దనచేసి; ఐదునిమిషాల తరువాత స్నానము చేస్తే.... చుండు హరిస్తుంది.

264] చెంగల్వకోష్ఠు, మినుములు, సైంధవలవణము, ఇప్పచెట్టుచెక్కచూర్ణము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూనెతో మర్దించి; ఈ మిశ్రమాన్ని- తలమీద లేపనము గావిస్తున్న.... చుండు అనతికాలములోనే తగ్గిపోగలదు.

తెలుపుసెగ (GONORRHOEA)

265] కాకరాకు రసాన్ని- ప్రతి ఉదయము పాలతో త్రాగుతూ, సంబంధిత ఔషధము వాడుతుంటే.... సెగరోగము త్వరగా తగ్గుతుంది.

266] లేత తమ్మాకు తులము, ఎఱ్ఱ పటికపొడి బేడెత్తు ఈ రెండు కలిపి; నూఱి, అర్ధశేరు నీరు కలిపి, వడగట్టి; ఇందు నాలుగు తులాల పటిక బెల్లము పొడి కలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట సేవించు చున్న.... సెగవ్యాధులు తొమ్మిది దినములలో తగ్గును.

267] ఉసిరిక, కరక, తాడి వీటిని సమముగా కలిపి; తొక్కి, కషాయము కాచి, ఇందు సెనగలను ఒక రోజు నానవేసి; ఈ సెనగలు తిను చున్న.... సెగరోగము త్వరగా తగ్గును.

268] సిలాజిత్తు భస్మమును- తేనెతో కలిపి, కొద్దిగా పుచ్చుకొనిన.... సెగరోగము తగ్గును.

269] జీలకఱ్ఱ, మిరియాలు, ఏలకులు, లవంగాలు, హారతికర్పూరము వీటిని సమముగా తీసికొని; పల్లేరు వేరుల రసముతో మెత్తగా నూఱి, యిండుప గింజలంత మాత్రలు చేసి, పూటకు ఒకమాత్రను- చక్కెరతో సేవిస్తూ.... చలువ పదార్థములు తినవలెను. ఇట్లు సేవించిన.... సెగరోగము తగ్గును.

తెల్లబట్ట

270] రెండు అరటిపండ్లు, మూడు తులాల నెయ్యి వీటిని కలిపి; పిసికి, ఈ మొత్తము- ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు మోతాదులు సేవించిన.... ఎఱ్ఱకుసుమ వ్యాధి తగ్గిపోవును.

271] మామిడి చెక్క కషాయము సేవించిన.... కుసుమవ్యాధి తగ్గును.

272] ఐదు తులముల బియ్యపు కడుగులో- మూడు తులముల దర్భ వేరులు వేసి; నూఱి, ఈ మొత్తమొక మోతాదుగా రోజూ రెండు మోతాదులు సేవించు చుండిన.... స్త్రీల కుసుమ వ్యాధులు తగ్గి పోవును.

273] లొద్దుగ చెక్కపొడి, ఆరెపువ్వులపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు అరతులము చొప్పున తేనెలో కలుపుకొని, రోజూ రెండు పూటలు సేవించుచుండిన.... స్త్రీల కుసుమ వ్యాధులు తగ్గిపోవును.

274] పండిన మేడిపండ్ల పొడికి సమానముగా- చక్కెరను చేర్చి; ప్రతి రోజూ ఒక తులము చొప్పున తేనెతో పుచ్చుకొనిన.... కుసుమ వ్యాధులు తగ్గిపోవును.

త్వరిత భావప్రాప్తి

275] పటికబెల్లపు పొడి పది తులాలు, తిప్పసత్తు రెండున్నర తులాలు, నల్లనేలతాడి దుంపలపొడి రెండున్నర తులాలు వీటిని బాగా కలిపి; నూరి, పూటకు అరతులము పొడి చొప్పున పావుశేరు ఆవుపాలలో కలుపుకొని, రోజూ రెండు పూటలా మండలముపాటు సేవించిన.... శీఘ్రస్ఖలనము తగ్గిపోవును.

276] ఆవుపాలు నాలుగు తులాలు, ఒకసంవత్సరము వయసున్న బూరుగు చెట్టువేరు రసము నాలుగు తులాలు వీటిని కలిపి; ప్రతిరోజూ త్రాగుచున్న.... శీఘ్రస్ఖలనము తగ్గిపోవును.

దీర్ఘాయువు (LONGEVITY)

277] కరక్కాయ చూర్ణములో- తేనె కర్పూర సిలాజిత్తులను కలిపి; తింటే.... ఆయుర్వృద్ధి యగును.

278] తెల్లదింటెన చెట్టును- సమూలముగా తెచ్చి, నీడను ఆఱబెట్టి, ఎండిన తదుపరి పొడిచేసి; ఈ పొడిని పూటకు అరతులము చొ॥న పటికబెల్లము అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా సేవించు చుండిన.... ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

279] శుద్ధ అమరశిల గంధకమును- నాలుగుచిన్నాల ఎత్తు తీసికొని, ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించు చుండిన.... ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

280] మఱ్ఱి ఊడలతో- ప్రతిరోజూ దంతాలను తోముకొనుచున్న.... ఆయుర్వృద్ధి యగును.

దేహకాంతి

281] పసుపు, కర్జూరాలు, కరక్కాయ పెచ్చులు, లొద్దుగపట్ట- వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పిండిచేసి; శరీరానికి రోజూ నలుగుపెట్టి స్నానముచేస్తే.... శరీర కాంతి పెరుగును.

282] టొమేటో రసమును ముఖానికి రాచి, పదినిమిషాల తర్వాత ముఖము కడుగుచున్నచో.... చర్మము మంచి తేజస్సుగా ఉంటుంది.

283] ప్రతిరోజు నూవులనూనె మూడుతులముల చొప్పున త్రాగుచున్న.... శరీరము కాంతివంతముగా మెఱయుచుండును.

284] మినుపపప్పు, గోధుమలు, సీమ అవిసెగింజలు, పిప్పళ్ళపొడి వీటిని సమముగా కలిపి; పొడిచేసి, నెయ్యి కలిపి, ఒంటికి నలుగుపెట్టు చున్న.... దేహానికి కాంతి వచ్చును.

285] పాలు, నిమ్మరసములను సమపాళ్ళలో కలిపి; రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి, ఉదయమే వేడినీటితో కడుగుచున్న.... ముఖకాంతి అధికమగును.

286] దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి సమముగా చూర్ణించి; పావు తులము చూర్ణమును సేవిస్తుంటే.... శరీరానికి కాంతి వచ్చును.

287] పటిక బెల్లపుపొడి తులము, మట్టిపాలు ఐదుచుక్కలు; వీటిని కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే మండలము రోజులు సేవించిన....శరీరమునకు కాంతి వచ్చును.

దేహదార్ఢ్యము

288] కరక్కాయ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, తోక మిరియాలు వీనిని సమపాళ్ళగా తీసికొని; చూర్ణముచేసి, వస్త్రగాలితము పట్టి; ఖల్వములో వేసి, తేనెపోసి, నూరి, ఉస్తికాయ ప్రమాణపు మాత్రలుచేసి, నీడన ఎండించి; పూటకొక మాత్ర చొప్పున పుచ్చుకొని; ఆవుపాలు త్రాగిన.... శారీరక బలము కలుగును.

289] ఉల్లిపాయ, గాజరగడ్డలను సమభాగాలుగా కలిపి; రసముతీసి త్రాగితే.... శారీరక బలము కలుగుతుంది.

290] పెరుగు ఒకభాగము, బెల్లము ఒక భాగము, తేనె అరభాగము వీటిని కలిపి; పుచ్చుకొనుచున్న.... బలము కలుగును.

291] లేత గుంటగలగరాకును- పచ్చడి చేయించి, ప్రతిరోజూ అన్నములో కలుపుకొని, తినుచున్న.... శరీరమునకు బలము కలుగును.

292] సరస్వతి ఆకురసమును ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట రెండు తుల ములు చొప్పున సేవించుచున్న.... ఆయుర్దాయము పెరుగుటయే గాక.... శరీరమునకు బలము కలుగును.

293] వస్త్రగాలితము పట్టిన నల్లజీలకఱ్ఱ చూర్ణము బేడెత్తు, పటిక బెల్లపు పొడి మూడు తులములు వీటిని కలుపుకొని; ప్రతిరోజు ఉదయమే తినుచున్న.... నీరసము హరించి, బలము కలుగును.

294] పటిక బెల్లపుపొడి, దోసగింజలపొడి- ఈ రెండు సమముగా కలిపి; నూటి, పూటకు ఒకతులము చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న.... శరీరమునకు బలము కలుగును.

295] బాగా మాగిన "అమృతపాణి" అను పేరుగల అరటి పండ్లను- ఎల్లప్పుడూ తినుచున్న.... అధికబలము కలుగును. రోగములు దరికిరావు.

ద్రవపు పొక్కులు (HERPES)

296] తెల్లజిల్లేడు వేరు, నల్లజీలకఱ్ఱ, పాల సుగంధిపేరు, తెల్లజీలకఱ్ఱ వీటిని సమభాగాలుగా నూటి; ఆవునేతితో కలిపి రాచిన.... ఉడుకు సర్పి మానును.

297] చందనము, ఏలకులు, దిరిసెనపట్ట, అతి మధురము, గ్రంథి తగరము, జటామాంసి, మానుపసుపు, పసుపు, చెంగల్వకోష్టు, గురువేరు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి; వస్త్రగాలిత మొనర్చి, కొంచెము నెయ్యి కలిపి, సర్పిపై పట్టించుచున్న.... అది హరించును.

298] నాగమల్లి వేరును ఆవు నేతితో వేపించి, పూచిన.... సర్పి తగ్గును.

299] గుంటగలగరవేరు, పసుపు- వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; చల్లని నీటితో నూరి, పైన లేపనము చేయుచున్న.... సర్పి హరించును.

300] రసకర్పూరము, సైంధవలవణము, గైరికము- ఈ మూడు సమముగా కలిపి; నీటితో నూరి, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి, పైనపూచుచున్న.... సర్పి వ్యాధి తగ్గిపోవును.

301] కురువేరు, యష్టిమధుకము, ఎఱ్ఱచందనము, రసాంజనము, మంజిష్ట, వస్త్రగాలితముపట్టిన జిగురుమట్టి- వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పన్నీటితో మర్దించి, పైన పట్టించుచున్న.... సర్పి పొక్కులు తగ్గిపోవును

నఖవ్యాధులు (NAIL DISEASES)

302] మణిసిలను- నీటితోనూరి; పట్టించుచుండిన.... గోళ్ళు పుచ్చుట హరించును.

303] నల్లజీలకఱ్ఱ, తాళకములను- సమపాళ్ళలో కలిపి, నూరి, గోళ్ళకు రాస్తున్న.... గోళ్ళ జబ్బులు నయమగును.

నత్తి (STAMMERING)

304] శిలాజిత్తును- తేనెతో కలిపి; నాలుకకు పట్టించిన.... నత్తి తగ్గును.

305] బోడసరము, శొంఠి, సరస్వతిఆకు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు పావుతులముచొప్పున తేనెతో పుచ్చుకొనుచున్న.... నత్తి తగ్గి, స్వరము పలుకును.

306] ఆకుపత్రిని- ఎల్లవేళలా నోట వుంచుకొని, నమలుచుండిన.... నత్తి తగ్గును.

నాడీ బలహీనత (NERVES WEAKNESS)

307] తేనె ఐదుతులాలు, నీరు ఎనిమిదితులాలు వీటిని కలిపి; ఉదయ-సాయంత్రములందు సేవించిన.... నరముల బలహీనత తగ్గిపోవును.

308] కరక్కాయ పెచ్చులపొడి, తెల్లతెగడవేరుపొడి- వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పూటకు బేడెత్తు చొప్పున తేనెతో కలుపుకొని, రోజూ రెండుపూటలా తీసికొనిన.... నరాల బలహీనత తగ్గిపోవును.

309] ఏలకులను- నూవులనూనెతో బాగా నూఱి, ఒంటికి మర్దించిన.... నరాల బలహీనత తగ్గిపోవును.

310] మాల్కాణీగింజల తైలమును- పూటకు పదిచుక్కలు పాలలో కలిపి; త్రాగిన.... నరాల బలహీనత హరించి, నరములకు బలము వచ్చును.

నారికురుపు (GUINEA WORM)

311] సీతాఫలముచెట్టుఆకులను- నూఱి, నారికురుపుపై కట్టిన.... పురుగు బయటకువచ్చి, పుండు నయమౌతుంది.

312] దురదగొండివేరులతో- కషాయముపెట్టి, అందు పిప్పలి చూర్ణము గుప్పెడు కలిపి ఇచ్చిన.... నారికురుపు తగ్గిపోతుంది.

313] మునగాకును- నూఱి, ఇందు కొద్దిగా పసుపుపొడి కలిపి; ఈ మిశ్రమమును- వ్రణముపై కట్టిన.... నారికురుపు తగ్గిపోవును.

314] పాము కుబుసమును కాల్చి, భస్మము చేసి; ఇందు మఱ్ఱిపాలు కలిపి; మర్దించి; దీనిని నారికురుపుపైనవేసి కట్టుచుండిన.... కొద్ది రోజులలో నారికురుపు నయమౌతుంది.

315] ముషిణి చెట్టుయొక్క లేతచిగుళ్ళను- ఆముదముతో నూఱి, బిళ్ళగా చేసి, నారికురుపుపైనవేసి కట్టుకట్టవలెను. ఇట్లు నాలుగుకట్లు కట్టిన.... నారిపురుగు పడిపోవును. మరి నాలుగు కట్లుకట్టిన.... పుండు మానును.

316] వావిలాకు రసము ఐదుతులములు ఒక మోతాదుగా మూడురోజుల పాటు ఉదయముపూట సేవించిన.... నారికురుపు తగ్గిపోవును.

317] సైంధవలవణము, మునగాకు ఈ రెంటినీ సమపాళ్ళలో కలిపి; బియ్యపు కడుగుతో నూఱి, పైన పట్టువేసిన.... నారికురుపులు నయమౌతాయి.

318] శొంఠి, చెంగల్వకోష్ఠు, మునగచెట్టు వేరుపైపట్ట వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నూఱి, దీనిని లేపనము చేస్తున్న.... నారికురుపులు తగ్గిపోవును.

నాసారంధ్రములందు రక్తస్రావము

319] గలికపేరుల రసమును- ముక్కురంధ్రాలలో నాలుగుచుక్కలు వేసిన.... నెత్తురుకాఱుట తగ్గిపోవును.

320] నిమ్మరసమును- మూడుచుక్కలు ముక్కురంధ్రములలో వేసిన.... రక్తము కాఱుట కట్టును.

321] పావుతులము పటికపొడిలో- అమృతధార మూడుచుక్కలు వేసి; మర్దించి, ముక్కులతో పీలుస్తున్న....రక్తము కాఱుట తగ్గిపోవును.

322] ఉసిరిక పెచ్చులను- నేతితో మర్దించి; మాడుపై పట్టువేసిన ముక్కునుండి రక్తము కాఱుట తగ్గిపోవును.

323] రెండున్నరతులాల లేతమఱ్ఱి చిగుళ్ళను- మెత్తగా నూఱి; దీనిని పావుశేరు నీటిలో వేసి, మూడుతులాల పటిక బెల్లపుపొడి కలిపి; ప్రతిరోజూ త్రాగిన.... ముక్కునుండి రక్తము కాఱుట తప్పక తగ్గిపోవును.

324] దానిమ్మపూల రసమును- నాలుగుచుక్కలు ముక్కురంధ్రాలలో వేస్తున్న.... రక్తము స్రవించుట ఆగును.

నిద్రలో స్ఖలనము

325] ప్రతిదినము ఉదయముపూట గ్లాస్పటిక బెల్లపు పానకములో- ఐదు చుక్కలు మఱ్ఱిపాలువేసి, సేవిస్తున్న.... నెలరోజులలో స్వప్న స్ఖలనము హరించి, వీర్యవృద్ధి కలుగును.

326] చిటికెడు కురాసానివామును- రాత్రిపరుండబోవునపుడు మ్రింగి, కొద్దిగా మంచినీరు త్రాగుచున్న.... స్వప్నస్ఖలనము తగ్గిపోవును.

327] బాగాపండిన చక్కెరకేళి అరటిపండునందు- కొద్దిగా తేనె కలిపి, ఉదయ-సాయంత్రములందు తినుచున్న.... స్వప్నస్ఖలనము కాదు.

328] నల్లఉమ్మెత్తవేరు చిన్నముక్క ఒకటి రాగి తావీదులో పెట్టుకొని, నడుముకు కట్టుకొనిన.... స్వప్నస్ఖలనము కాదు.

329] పెన్నేరు దుంపలపొడిని- పావుతులమునుండి అరతులమువఱకు తులము తేనెతో కలుపుకొని, ఉదయ-సాయంత్రములందు సేవిస్తున్న.... స్వప్నస్ఖలనములు ఆగిపోవును.

నిశాంధ్యము (రేచీకటి)

330] మిరియాలను- పెరుగుతో అఱుగదీసి, కంటిలో వేసిన....రేచీకటి తగ్గిపోవును.

331] దిరిసెన ఆకులను- తొక్కి, రసముతీసి, ఆ రసమును రెండు చుక్కలు కళ్ళలో వేస్తున్న.... రేచీకటి తగ్గిపోవును.

332] పెరుగుమీది తేటనీళ్ళలో- రేచీకటి గలవారు తమ ఉమ్మిని కలిపి; ఆ మిశ్రమమును కళ్ళలో వేస్తున్న.... రేచీకటి తగ్గిపోవును.

333] తమలపాకుల రసమును- రెండుచుక్కలు కండ్లలో ప్రతిరోజూ వేస్తున్న.... రేచీకటి తగ్గిపోవును.

334] నూవులనూనె, కాకరఆకుపసరు- ఈరెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; రెండుచుక్కలు కండ్లలో వేస్తున్న.... రేచీకటి తగ్గిపోవును.

335] మిరియాలు, చెవిలోనిగుబిలి- ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; చనుబాలతో నూఱి; కండ్లకు కాటుకమాదిరి పెడుతున్న.... రేచీకటి తగ్గిపోవును.

336] తులము తెల్లజీలకఱ్ఱను- నీటితోనూఱి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న.... రేచీకటి తగ్గిపోవును.

337] పిప్పళ్ళు, తెల్లగలిజేరుపేరులు ఈ రెండూ సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, ఆవుపేడ రసములోవేసి, కషాయముకాచి, చల్లార్చి, వడబోసి, ఆ కషాయముతో ప్రతిరోజూ కండ్లను కడుగుతున్న, రేచీకటి హరించును.

నులి పురుగులు (THREAD WORMS)

338] వాయువిడంగాలను- తగుమాత్రము బియ్యపు కడుగుతో నూఱి; ఈ మిశ్రమము త్రాగిన....నులిపుగులు, ఏలికపాములుపడిపోవును.

339] వేప చిగుళ్ళను ప్రతినిత్యము పూటకు పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న.... ప్రేగులలోని నులిపురుగులు పడిపోవును.

340] వసపొడిని పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనెతో రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన.... నులిపురుగులు పడిపోవును.

341] వేపపూవును నూరి, బొడ్డుకు క్రింది భాగమున పట్టువేసిన.... కడుపులోని నులిపురుగులు, ఏలిక పాములు హరించును.

342] చక్రవర్తి ఆకులను కొద్దిరోజుల వరకు ప్రతిదినమూ కూరగా వండుకొని, తింటూవున్న.... నులిపురుగులు హరించును.

343] వాయు విడంగాలు, కురాసానివాము, వాకుడు విత్తులు, మునగ విత్తులు, మోదుగమాడలు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, పావుతులము పొడిని- బెల్లముతో ఉండచేసి, తినిపించి, మజ్జిగ త్రాగించిన.... నులిపురుగులు పడిపోవును.

344] నీరుల్లిపాయరసమును ఒకచెంచా చొప్పున సేవించుచున్న.... నులి పురుగులు హరించును.

నేత్ర కలక (OPHTHALMA)

345] పటిక, వెలిగారము, ముసాంబ్రము, నల్లమందు వీటిని సమభాగ ములుగా తీసికొని; నిమ్మపండు రసమునసూరి, కన్నులకు చుట్టును పట్టువేయాలి. ఇట్లు మూడుపట్లు వేయునరికి కండ్లకలకలు తగ్గును.

346] పసుపుగుడ్డతో కళ్ళను అద్దుకుంటుంటే.... కండ్లకలకలు తగ్గును.

347] అడ్డసరపు చెట్టుపూలు మంచివితెచ్చి, వాటిని కండ్లపైవేసి, గుడ్డతో కట్టుకట్టిన.... కండ్ల కలకలు తగ్గును.

348] నీరుల్లిపాయ రసమును- మూడుచుక్కలు కండ్లలో ప్రతిరోజు వేయుచుండిన.... కండ్ల కలకలు తగ్గును.

349] కోడిగ్రుడ్డు సొనలో- పటిక చూర్ణమువేసి, బాగా కలిపి; కండ్ల చుట్టూ పట్టువేసిన.... కండ్ల కలకలు తగ్గును.

350] పసుపుచూర్ణము మూడుతులములు తీసికొని, దీనిని ఇరువది తులాల మంచినీటిలోవేసి; కలిపి, ఆ నీటితో కండ్లను కడుగుచుండిన.... కండ్ల కలకలు హరించును.

351] బాగా కాచిన వేడినీటిలో- రెండు గురిగింజలెత్తు నల్లమందువేసి; ఆ ఆవిరిని కండ్లకు పట్టుచున్న.... కండ్ల కలకలు తగ్గును.

నేత్రవ్యాధులు

352] వేపించిన లవంగాలు తులము, పొంగించిన పటిక నాలుగుతులాలు ఈ రెండూ కలిపి; మర్దించి, సీసాలోపోసి జాగ్రత్త చేసికోవాలి దీనిని ప్రతిరోజు సాయంత్రముపూట పెసరగింజంత కండ్లలో వేసి కొనుచుండిన.... కంటివ్యాధులు హరించును.

353] మాను పసుపు, పసుపు, కోష్టు, జటామాంసి, పిప్పళ్ళు- వీటిని కాటుకగా చేసి; పెట్టుకున్న.... కంటివ్యాధులన్నియు హరించును.

354] పన్నీరు, నిమ్మపండు రసము సమభాగాలుగా కలిపి; శుభ్రమైన గుడ్డతో వడకట్టి, దీనిని సీసాలోపోసి జాగ్రత్త చేయవలెను. ఈ మందును ప్రతినిత్యమూ రెండుచుక్కలు చొ॥న కండ్లలో వేయు చుండిన.... కంటివ్యాధులు హరించును.

355] మాను పసుపు, తెల్లగలిజేరువేరు- సమభాగాలుగా తీసికొని; వీటిని నూరి, ఈ కలికమును- కండ్లకు కాటుకగా పెట్టుచుండిన.... నేత్ర రోగములు కలుగకుండును.

356] కుంకుమపువ్వు, చక్కెర సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమము నాలుగుచుక్కలు తీసికొని, ఇందు కొద్దిగ నేతిని వేసి, మర్దించి, రెండు ముక్కు రంధ్రాలలోనూ వేయుచుండిన.... కంటి వ్యాధులు హరించును.

357] మజ్జిగ, ఉత్తరేణి ఆకుపసరు సమభాగాలుగా కలిపి; వడబోసి, ఈ రసమును నాలుగు చుక్కలు కండ్లలో వేయుచుండిన.... కంటి వ్యాధులు హరించును.

నోటి దుర్వాసన

358] జాపత్రిని- నోట్లో వేసికొని, నములుచుండిన.... నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

359] సునాముఖి చూర్ణమును- పావుతులము తిని, రెండు ఎండు ఖర్జూరపు పండ్లను కూడా తింటున్న.... దంతముల దుర్గంధము, నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

360] వాకుడువేరులను- కాల్చి, బూడిదచేసి, ఈ బూడిదతో పళ్ళు తోముతున్న.... నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

361] ఉత్తరేణి క్షారమును- మామిడాకుల రసముతో నూరి; ఎండించి, ఈ మిశ్రమమును రెండు గురిగింజల ప్రమాణము తాంబూలములో కలిపి; వేసికొన్న.... నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

362] ప్రతినిత్యమూ మామిడిపుల్లతో- పళ్ళుతోముకొనుచున్న.... వారము రోజులలో నోటి దుర్వాసన హరించును.

నోటి పూత (APHTHAE)

363] గోరింటాకు కషాయముతో పుక్కిలించిన.... నోటిపూత తగ్గును.

364] మఱ్ఱి చిగుళ్ళను- నూరి, నాలుకకు పట్టిస్తున్న.... నోటిపూత తగ్గిపోవును.

365] చలువ మిరియాలు, పంచదార, తెల్లగురివిందతీగె ఆకులు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నోటిలో వేసికొని, నమలి, ఉమ్మివేస్తున్న.... నోటిపూత తగ్గిపోవును.

366] నీరుల్లిపాయ రసమును- నాలుకపైన, పెదిమలపైన పట్టిస్తున్న.... నోటిపూత శీఘ్రముగా నయమౌతుంది.

367] జాజికాయ, దూలగొండిగింజలు, రసాంజనము, ద్రాక్ష, తిప్పసత్తు, కరక, తాడి, ఉసిరిక వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము పొడిని- వెన్నలో కలుపుకొని, పుచ్చుకొంటున్న.... నోటిపూత తగ్గిపోవును.

368] పటిక కలిపిన నీటిని- పుక్కిలించి, ఉమ్ముచుండిన.... నోటిపూత తగ్గిపోవును.

369] బూరుగ ముండ్లను- పాలతో నూరి; నాలుకపైన, బుగ్గల లోపల పట్టిస్తున్న.... నోటిపూత తగ్గిపోవును.

370] కాచు, ఏలకులు, తవాక్షీరి-ఈ మూటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; మేడి పాలతో నూఱి, కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి; పూటకొక మాత్రను- బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆ రసము మ్రింగిన.... నోటిపూత తగ్గిపోవును.

పంటి వ్యాధులు (TEETH DISEASES)

371] మఱ్ఱి ఊడలతో- పండ్లు తోముకొనుచున్న.... దంత వ్యాధులు తగ్గిపోవును.

372] శొంఠి, అక్కలకఱ్ఱ, దుంపరాష్ట్రిము వీటి కషాయమును పుక్కిట పట్టి, ఉమ్మివేస్తున్న.... దంతరోగములు నయమౌతాయి.

373] జాజికాయను- నీటితో అఱుగదీసి, గంధముతీసి, ఆ గంధమును నాలుకకు లేపనమొనరిస్తున్న.... దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

374] కరక్కాయలపొడితో- పండ్లుతోముకొంటున్న.... దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

375] మిరియాలు, హారతికర్పూరము, అక్కలకఱ్ఱ వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నూఱి, పళ్ళకు పట్టిస్తున్న.... దంతవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

376] పొగడచెట్టు పట్టపొడి, పటిక వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూఱి, ఈ మిశ్రమమును- దంతములకు పట్టించి, తోమిన.... దంతరోగములు నయమౌతాయి.

377] మిరియాలు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, మాడ్చిన పచ్చిపోక, ముద్ద హారతి కర్పూరము, కవిరి, తుంగముస్తలు, శొంఠి, కరకబలుపు, వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; ఈ మొత్తానికి సమముగా సీమసుద్ద వేసి, మెత్తగాదంచి, వస్త్రగాలితమొనర్చి, ఈ పొడితో దంతధావనము చేస్తుంటే.... సకల దంతరోగములు తగ్గిపోతాయి.

378] ఏలకిగింజలు, తవాక్షీరి, రూమిమస్తకి ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి; బాగా కలియనూఱి, ఈ మిశ్రమముతో- ప్రతిరోజూ పండ్లు తోముకొన్న.... దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

379] అన్నభేది నాలుగుచిన్నాలు, తినేఉప్పు పావుతులము, మిరియాలు రెండుచిన్నాలు, వేపించిన కరక్కాయపెచ్చులు అరతులము- వీటిని

కలిపి; నూరి, సీసాలో పోసికొని భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ చూర్ణముతో- ప్రతిరోజు పళ్ళు తోముకొనుచున్న.... దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

పగుళ్ళు (RHAGADES)

380] మైనము, మంగకాయ, ఉప్పులను సమభాగాలుగా నూరి; గేదె వెన్నతో కలిపి, ఉడికించి; ఈ మిశ్రమమును- ఆఱు లేదా ఏడు దినములు లేపనము చేసిన.... పగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

381] మామిడి జిగురును- పగుళ్ళలో పట్టించి, కొంచెము నిప్పుసెగ చూపించిన.... కాలిపగుళ్ళు తగ్గును.

382] కాలిపగుళ్ళమీద- ఆముదము పట్టించిన.... చర్మము మెత్తబడి, పగుళ్ళబాధ తగ్గుతుంది.

383] ప్రొద్దుతిరుగుడు చెట్టును- సమూలముగా దంచి, దీనిని- పగుళ్ళ మీద పట్టిస్తున్న.... కాలిపగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

384] మంగకాయను- నీటితో నూరి; అరికాళ్ళకు, అఱచేతులకు- దళసరిగా పట్టిస్తున్న.... పగుళ్ళు హరించును.

385] ఫిరంగిచెక్కను- మెత్తగా పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము నుండి అరతులము వఱకు- తేనె అనుపానముతో, రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న.... కాళ్ళు-చేతుల పగుళ్ళు హరించును.

పచ్చ కామెర్లు (JAUNDICE)

386] జీలకఱ్ఱ, నేలఉసిరిక, ఏలకులు వీటిని- సమభాగాలుగా గైకొని; బాగా దంచి, పంచదార కలిపి; ఈ మిశ్రమాన్ని- ఆవుపాలతో పూటకు పావుతులము చొప్పున సేవించిన.... కామెర్లు తగ్గును.

387] గిద్దెడు ఆవు పెరుగులో- కాకరాకు పసరు ఎనిమిది చుక్కలు కలిపి, తిన్న.... ఉబ్బుకామెర్లు తగ్గిపోతాయి.

388] చింతాకు రసమును- కడుపులోనికిచ్చిన.... కామెర్లు నయమగును.

389] సిలాజిత్తు, లక్కచూర్ణము, పసుపుచూర్ణము ఈ మూడూ కలిపి; నూరి; వీటిని- గోమూత్రముతో చేర్చి, ఇచ్చిన....కామెర్ల రోగము హరించును.

390] పైపెచ్చు తీసిన ఆముదపుగింజను- చనుబాలతో అరుగదీసి, దీనిని-కన్నులలో పెసరగింజంత పెట్టుచుండిన....కామెర్లు తగ్గును.

391] మిరియాలు ఏడు, ఆముదపుచెట్టు చిగుళ్ళు మూడు ఈ రెండూ కలిపి; నూరి; పూటకొక మోతాదుగా తీసికొని, ఇందు- దున్నను ఈనిన గేదెయొక్క పెరుగు ఐదుతులాలు కలిపి; ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా త్రాగుచున్న.... కామెర్లు హరించును.

పడిసెము (COLD)

392] వెల్లుల్లిపాయను- కాల్చి, మొదటి ముద్దలో తించే.... జలుబు పోతుంది.

393] వాముపొడిని- గుడ్డలో మూటకట్టి, వాసన చూచుచున్న....జలుబు, పడిసెము హరించును.

394] తమలపాకులకు- ఆముదము రాచి, వేడిచేసి; ఈ ఆకులను- రొమ్ముపైన, పొట్టపైన, తలపైనవేసి కట్టుచున్న.... చిన్నపిల్లల జలుబులు హరించును.

395] రససిందూరమును మెత్తగా నూరి, దీనిని పూటకు చిన్నము నుండి రెండుచిన్నాల వరకు తీసికొని, తులసి ఆకుల రసము అను పానముగా సేవిస్తున్న.... జలుబు తగ్గును.

396] ఐదుతులాల వేడినీటిలో- తులము శొంఠి పొడిని కలిపి; ఈ నీటిని- నిద్రపోయేముందు పుచ్చుకొనుచున్న.... జలుబు నివారించును.

397] చక్కెరను- నిప్పులపైవేసి, ఆ పొగను- ముక్కుతో పీలుస్తున్న.... జలుబు, పడిసెము తగ్గిపోవును.

పళ్ళ నొప్పి (TOOTH'S ACHE)

398] కొద్దిగా సురేకారమును- నీటిలో కలిపి, వడకట్టి; ఈ నీటిని రెండు చుక్కలు ముక్కురంధ్రములలో పోసిన.... తీవ్రమైన పంటినొప్పి మాయమౌతుంది.

399] వాకుడువేరులను- కాల్చి, బూడిదచేసి; ఈ బూడిదతో పళ్ళుతోము కొనుచున్న.... పంటినొప్పి తగ్గును.

400] చిన్నపిల్లవాని ఊడిన 'పాలదంతము'ను- తాయెత్తులో పెట్టి, దగ్గ ఉంచుకొన్న.... పంటినొప్పి హరించును.

401] ఉత్తరేణిఆకు రసమును- చెవిలో పోయుచుండిన.... పుప్పిపంటి నొప్పి తగ్గును.

402] మూడుచుక్కల దుష్టపాకు పసరును- కుడి పుప్పిపంటికి- ఎడమ చెవిలోను ఎడమ పుప్పిపంటికి- కుడిచెవిలోను పిండిన.... పంటి నొప్పి హరించును.

403] పుదీనాపువ్వు, ముద్దహారతి కర్పూరము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ద్రవము తీయాలి. ఆ ద్రవములో- దూది తడిపి, పుప్పి పంటి రంధ్రములో పెట్టిన.... పంటినొప్పి హరించును.

పార్శ్వపు తలనొప్పి (MEGRIM)

404] నారింజకాయ పైతోలును- పిండి, ఆ రసములో- పుల్లకు దూది చుట్టి ముంచి; దానిని- పార్శ్వనొప్పిగలవైపు చెవిలోపెట్టి త్రిప్పితే.... వెంటనే పార్శ్వనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

405] చెంగల్వకోష్ఠు, సుగంధపాలవేరు, నల్లకలువగడ్డలు, అతిమధురము ఈ నాలుగూ సమభాగాలుగా నూరి; అందులో నేతిని కలిపి, దీనితో- లేపనము చేసిన.... ఒంటి తలనొప్పి తగ్గిపోవును.

406] వరిబియ్యము, మిరియాలు, గుంటగలగరాకు రసము వీటిని- సమభాగాలుగా నూరి; పట్టువేసిన.... ఒంటితలనొప్పి హరించును.

407] ఇంగువను- నీటిలో కలిపి, ఈ నీటిని- నొప్పిగల వైపు ఉన్న ముక్కు రంధ్రములో పోసిన.... నొప్పి హరించును.

408] నల్లఉమ్మెత్తాకు పసరును- నొప్పిగలవైపు ఉన్న కంటిలో- ఒకటి రెండు చుక్కలు వేసిన.... ఒంటి తలనొప్పి మాయమౌతుంది.

409] శొంఠిని- బియ్యపు కడుగుతో నూరి; గుడ్డలోవేసి పిండి; ఆ వచ్చిన రసమును- నొప్పిఉన్న వైపుగల ముక్కురంధ్రములో- రెండు చుక్కలు వేసిన.... ఒంటి తలనొప్పి హరించును.

410] తమలపాకు తీగెలవేరులను- ముద్దగానూరి, ఈ ముద్దను- అనేక సారులు వాసన చూస్తుండిన.... ఒంటి తలనొప్పి హరించును.

411] చేదుపుచ్చవేరును- సానపై నీటితో అఱుగదీసి; ఆ గంధమును- అనేకసారులు వాసన చూస్తుండిన.... ఒంటి తలనొప్పి హరించును.

పాసనాలు (MOTIONS)

412] ఒక స్పూన్ పుల్లదానిమ్మ రసములో- స్పూన్ తేనె కలిపి; త్రాగిన.... విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

413] ఓమము (వాము), అల్లము, బూరుగుబంక, ఆరెపువ్వ చూర్ణము వీటిని సమభాగాలుగా ఆవుపెరుగులో కలిపి; ఇచ్చిన.... నీళ్ళ విరేచనాలు మూడుపూటలలో హరించును.

414] జీలకఱ్ఱ, ఆవాలు ఇవి సమభాగాలుగా వెచ్చచేసి; చూర్ణముగా నూరి; బెల్లముతో- పాకముబట్టి, ఇందు చూర్ణమువేసి, లేహ్య పాకమున దింపి, గచ్చకాయ ప్రమాణము చొప్పున సేవించిన.... రక్తవిరేచనములు కట్టును.

415] పూటకు ఒక బొప్పాయిపండు చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా రెండుపండ్లు తింటున్న.... నీళ్ళ విరేచనములు కట్టును.

416] తుమ్మచెట్టు చిగుళ్ళను- కొంచెము నీళ్ళతో నూరి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా, రోజూ మూడుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న.... నీళ్ళ విరేచనములు కట్టును.

417] మామిడిచెట్టుపట్టను- తరవాణితో నూరి; బొడ్డుపై పట్టువేసిన.... విరేచనములు కట్టును.

418] తులము సునాముఖి ఆకును- చారులోవేసి, కాచి, త్రాగుచున్న.... సుఖముగా విరేచనము అగును.

419] అరతులము మామిడి జీడిపొడిని- అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి; త్రాగుచున్న.... రక్తవిరేచనములు, జిగట విరేచనములు శీఘ్రముగా హరించును.

420] నీరుల్లిపాయరసము అరతులము, నల్లమందు గురిగింజఎత్తు వీటిని కలిపి; తినుచున్న.... అన్నిరకముల విరేచనాలు హరించును.

పిల్లల వ్యాధులు

421] మునగఆకుల రసము ఒక టీస్పూన్, కొంచెము ఉప్పు ఈ రెంటినీ కలిపి; త్రాగించిన.... అజీర్ణము హరించును.

422] నల్లతులసి ఆకురసము, అల్లపురసము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పిల్లలకిచ్చిన.... కడుపుఉబ్బు తగ్గును.

423] వాము, మిరియాలు, కరక్కాయ బెరడు సమముగా కషాయము కాచి; రెండుపూటలా పూటకి ఒక టీ స్పూన్ ప్రమాణము పోసిన.... జ్వరము తగ్గిపోవును.

424] పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు, వాము వీటిని సమపాళ్ళలో చూర్ణము చేసి; తేనె కలిపి; నాకించిన.... అతిసారము హరించును.

425] తాజా వెల్లుల్లి గర్భములను- దండగ్రుచ్చి, జలుబుతో బాధపడే పసి బిడ్డ మెడలో వేస్తే.... జలుబు తగ్గిపోతుంది.

426] వసను- సానపై గంధముతీసి, ఆ గంధమును- చిన్నపిల్లల ఛాతికి పట్టిస్తున్న.... దగ్గులు హరించును.

427] చంటి పిల్లలకు విరేచనము అవక- నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కడుపు మీద ఆముదమురాచి; కాపడము పెట్టిన.... నొప్పితగ్గి, విరేచన మగును.

428] చంటిపిల్లల పొట్ట ఉబ్బరానికి- తమలపాకుమీద ఆముదము రాచి, కొంచెము వేడిచేసి పొట్టమీద ఉంచితే.... బాధ పోతుంది.

పిల్లలు పుట్టుట

429] కొఱ్ఱమీను చేపను- రోజూ వండుకొని తింటుంటే.... పిల్లలు లేని వారికి పిల్లలు పుడతారు.

430] బహిష్టు ఐన దినమున- నాగకేసరములను చూర్ణముచేసి, నెయ్యితో కలిపి, భుజించి, పాలు సేవించి, భర్తతో కలసిన.... తప్పక సంతానము కలుగును.

431] ఆవుపాలలో- పుత్రజీవి మూలమును- నెమలి రోమముతో మిశ్రమము చేసి; సేవించి, భర్తతో కలియుచున్న.... సంతానము కలుగును.

432] నిమ్మకాయంత ఎఱ్ఱనల్లేరు వేరును- నూఱి; ఇందు అంతే జీలకఱ్ఱ వేసి నూఱి, ముద్దగా కలిపి; వేడినీళ్ళలో కలుపుకొని, ముట్టు స్నానము రోజున సేవించి; భర్తతో కలియుచున్న.... సంతానము కలుగును.

433] ఊకుకలపను గృహనిర్మాణమునకు వాడిన- ఆడవారి గర్భదోషములు హరించి, సంతానము కలుగును.

434] దిరిసెన ఆకు రసము, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి వీటిని సమముగా కలిపి; సేవించుచున్న.... ఆ స్త్రీకి కుమారుడు జన్మించును.

435] మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, నాగకేసరములు వీటిని సమముగా తీసికొని, చూర్ణించి, ఒక తులము చూర్ణమును అల్లపు రసములో కలుపుకొని; కొంచెము నెయ్యి కలిపి, ప్రతిదినమూ తింటూ.... భర్తతో కలియుచున్న.... సంతానము కలుగును.

పురుషత్వవృద్ధి

436] వేడిపాలు ఐదు తులములు, సునాముఖి చూర్ణము పావు తులము ఈ రెండూ కలిపి; సేవించుచున్న....మగతనము వృద్ధియై, బలము కలుగును.

437] ప్రతిదినమూ భోజనమునందు నేతిలో వేపించిన వెల్లుల్లిపాయలను సేవించుచున్న.... మగతనము వృద్ధియై, ఆయువు పెరుగును.

438] గొబ్బిగింజలు, దూలగొండి గింజలు ఈ రెంటినీ సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, పూటకు అరతులము పొడిని- పటికబెల్లపుపొడి అనుపానముతో రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవించుచున్న.... మగతనము అభివృద్ధియగును.

439] వాము, బాలింతబోలు; పెన్నేరు, పచ్చకర్పూరము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; అల్లపు రసముతో మర్దించి, సెనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి, పూటకొక మాత్ర చొప్పున పాల అనుపానముతో సేవించుచున్న.... మగతనము వృద్ధియగును.

440] పెన్నేరు దుంపను- గోమూత్రముతో సానపై అఱగదీసి, ప్రతి నిత్యమూ ఆ గంధమును- లింగముపైన పూచుచున్న.... లింగము బలపడి, మగతనము వృద్ధియగును.

పురుషాంగ దృఢత్వము

441] పాలు రెండు తులాలు, నెయ్యి తులము, డావరంగి రసము తులము పీటిని కలిపి; ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుసారులు సేవించుచున్న.... లింగదృఢత్వము పెరుగును.

442] పస, అశ్వగంధి, ముష్టివిత్తులను సమభాగాలుగా ఆవు పాలతో నూరి: లింగ నరములపైన ఏడు రోజులు రాచిన.... అది గట్టిపడి, బలము కలుగును.

443] తెల్లగురిగింజలు మూడు చిన్నముల ఎత్తు, వెలిగారము మూడు చిన్నముల ఎత్తు; రెండు దొండ ఆకులు- పీటిని నిమ్మరసముతో మర్దించి; లింగముపైన లేపనము చేయుచున్న.... లింగము దృఢ మగును.

444] ఉసిరిక ఒలుపు, రావిచెట్టు పాలు, కరకపెచ్చులు, తాడికాయ పెచ్చులు, పిప్పళ్ళు పీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నీటితో నూరి, లింగమునకు లేపనము చేసికొనుచున్న.... లింగము బలపడును.

445] లేవగానే.... పాచినోటితో- దాల్చినచెక్కను బాగా నమలి, దానిని అఱచేతిలో ఊసికొని- లింగముపైన లేపనము చేయుచున్న.... లింగమునకు బలము కలుగును.

పెట్టుమందు ఉన్నవారి లక్షణము

446] పెట్టుమందు ఉన్న పురుషుడు గాని, స్త్రీ గాని ఎండిపోవుదురు. ముఖము కళావిహీనమగును. అజీర్ణము; అన్నమునందు అరుచి, బలహీనముగా నుండుట, తన సన్నిహితుల మాటలు పెడచెవిని పెట్టుట, మందు పెట్టిన వారియందు పూర్తిప్రేమను చూపుట మొదలగు లక్షణాలతో నుందురు.

పెట్టుమందుకు విఱుగుడు

447] రేలచిగుళ్ళు తెచ్చి, పీటితో పులుసుకూర గాని, పచ్చడిగాని చేసికొని: తింటే.... పెట్టుమందు హరించును.

448] ఎఱ్ఱఊడుగచెక్క రసము నాలుగు ఔన్సులు, నల్లమేక పాలు నాలుగు ఔన్సులు కలిపి; రెండు పూటలా త్రాగించిన.... పెట్టు మందు బయటపడును.

449] నల్ల ఉలవ కట్టును ప్రతిరోజూ త్రాగుచున్న.... పెట్టుమందు హరించును.

450] ఐదు తులముల నల్లఉలవలను- పావుశేరు మేకపాలతో నూఱి; ఈ మిశ్రితమును త్రాగించిన.... పెట్టుమందు వాంతి ద్వారా పడును.

451] లవంగాలు, తెల్లకవిరి వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; శంఖ మును అఱగదీసిన గంధములో కలిపి; తినిపించిన.... పెట్టుమందు విఱుగును.

452] అటుకమామిడివేరు తులము, తెల్లకసింద వేరు తులము, ముళ్ళ ముస్తవేరు తులము; వీటిని- నిమ్మరసముతోనూఱి, త్రాగించు చున్న.... పెట్టుమందు విఱిగిపోవును.

పెట్టుమందులను కనుగొనుట

453] మందు పెట్టినట్లు అనుమానము వచ్చిన.... కాకరాకు రసమును గాని పమిడిపత్తాకు రసమునుగాని అఱచేతులలో పిండి, కొద్ది నిమి షములుంచి, చూచిన.... చేతిలోని రసము గట్టిపడును. మందు లేకున్న గట్టిపడదు.

454] తములపాకులకు సున్నము లేకుండా ఇచ్చిన.... మందున్నవారికి లక్కవలె పండును, ఇతరులకు పండదు.

455] ఆవుపాలను ఒక సోలలో తీసికొని, పాత్రలో పోసి, ఆ పాలను వ్రేలితో గెలుకుతుంటే.... కొన్ని నిమిషాలకు పాలు తోడుకొనును, మందు లేకపోతే.... తోడుకోవు.

పైల్సు (PILES=మూలశంక)

456] మోదుగబెరడు యొక్క కాల్చిన భస్మము; నేలతాడి, కరక్కాయ, పసుపు- వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి; ఈ చూర్ణమును- తేనె,

ఆవు పంచితముల అనుపానముతో సేవించిన.... సాధారణ మూల వ్యాధులు హరించును.

457] మోదుగబెరడు కాల్చిన బూడిద ముప్పది తులాలు, ఆవు నెయ్యి పది తులాలు; నీరు ఇరవై తులాలు- వీటిని కలిపి; నీరు ఇగురుదాక వండి, ఈ ఘృతమును- పూటకు అరతులము చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా తినుచున్న.... మూలవ్యాధి హరించును.

458] పటికబెల్లము, నాగకేసరములు- వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి: నూరి, పొడిచేసి, అరతులము పొడిలో-తులము వెన్న కలుపుకొని, రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవించిన యెడల....మూలవ్యాధులు హరించును.

459] నువ్వులు, ఆవువెన్న కలుపుకొని; సేవించుచుండిన.... మూల వ్యాధి తగ్గును.

460] పచ్చముల్లంగి దుంపలను- రోజూ రెండు పూటలా తినుచున్న.... మూలవ్యాధి హరించును.

ప్లీహము (SPLEEN)

461] చనుబాలతో- రుద్రాక్ష నఱుగదీసి, సేవించిన.... బల్లలు తగ్గును.

462] మొగలిచెట్టు ఆకులను- నీడలో ఆఱబెట్టి, కాల్చి, భస్మము చేయాలి. ఈ భస్మము, బెల్లములను- సమభాగాలుగా తీసికొని; రెండూ కలిపి, మర్దించి, రాచఉసిరికాయలంత మాత్రలు చేసికొని; పూటకొక మాత్ర ప్రకారము- మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన.... కడుపులో బల్లలు హరించును.

463] నిమ్మకాయగుజ్జు రెండు తులాలు, సౌవర్చలవణము అరతులము ఈ రెండూ కలిపి; ఒక మోతాదుగా ఉదయ-సాయంత్రము లందు నిత్యము సేవిస్తున్న.... కడుపులో బల్లలు హరించును.

464] మోదుగవేరు చూర్ణము, కరక్కాయ పెచ్చుల పొడి- ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు పావుతులము చొప్పున-గోమూత్రము అనుపానముతో త్రాగించిన.... కడుపులో బల్లలు హరించును.

465] సౌవర్చలవణము అరతులము, నిమ్మరసము రెండు తులాలు- ఈ రెండూ కలిపి; రెండు పూటలా పుచ్చుకొనిన.... కడుపులో బల్లలు నివారించును.

466] పొంగించిన వెలిగారపు పొడి తులము; ఆవాల పొడి మూడు తులాలు- ఈ రెండూ కలిపి; నూరి, పూటకు నాలుగు చిన్నాల చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తున్న.... కడుపులో బల్లలు నివారించును.

బట్టతల (BALDNESS)

467] ఏనుగు కాలిగోరులను- మాడ్చి, మసిచేసి, ఈ పొడిని- కొబ్బరి నూనెతో నూరి, తలపై పట్టిస్తున్న.... ఊడిన వెంట్రుకలు మరల మొలుచును.

468] తేనెలో- గురిగింజలను చక్కగా మర్దించి; బట్టతలపై రాచు చున్న.... మరల వెంట్రుకలు మొలుచును.

469] బండి గురివెంద ఆకుల రసములో- నూనెపోసి; కాచి, ఆ నూనెను- తలకు రాచుకొనుచున్న.... బట్టతలపై వెంట్రుకలు మొలుచును.

470] కోడిగ్రుడ్డులోని సొన, ఖర్జూర గింజలు, బాదము నూనె, ఆకు పత్రి, ఇనుప తుప్పు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మర్దించి, తలపై వెంట్రుకలు లేనిచోట పట్టించుచున్న.... అక్కడ రెండు వారాలలో వెంట్రుకలు మొలుచును.

471] సారపప్పు, మినుపపప్పు, తెల్లగురిగింజలు, సైంధవలవణము, చెంగల్వకోష్ఠు, యష్టిమధుకము- వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి; ఈ పొడిలో- కొబ్బరిపాలు కలిపి, తలకు పట్టించు చున్న.... బట్టతలపై వెంట్రుకలు మొలుచును.

బధిరత్వము (DEAFNESS)

472] చిరుపల్లెరాకుల రసమును- నాలుగు రోజులు పోసిన.... చెవుడు హరించును.

] మారేడుపండు లోని గుజ్జును- మూత్రముతో నూరి; మేకపాలు, నువ్వులనూనె తగుమాత్రముచేర్చి; తైలము మిగులునట్లు కాచి, జాగ్రత్త చేసి; దీనిని ప్రతిరోజూ చెవిలో వేయుచుండిన.... చెవుడు హరించును.

4] వాక్కాయను- రెండు ముక్కలుగా కోసి, ఆ రెండు ముక్కల రసమును- రెండు చెవులలో పిండి, దూది పెట్టుచుండిన.... చెవుడు తగ్గును.

5] మారేడుపండును- చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి, గోమూత్రముతో మర్దించి; ఇందు- మేకపాలు మూడు తులాలు, నూవులనూనె మూడు తులాలు పోసి; కాచి; చల్లార్చిన తర్వాత వడగట్టి; ఈ తైలమును ప్రతి రోజూ చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేయుచున్న.... చెవుడు హరించును.

6] బావంచాలు, నేలతాడి సమభాగాలుగా తీసికొని; పొడిచేసి, ఈ పొడిని పూటకు బేడెత్తు చొప్పున సేవించుచున్న.... చెవుడు నివారించును.

బలహీనత

77] గాజర దుంపలను- దంచి, రసముతీసి, ఈ రసము ఐదు తులాలు తీసికొని, ఇందు- రెండు తులాల పటికబెల్లపు పొడి కలుపుకొని; పూటకొక మోతాదుగా- రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న.... నీరసము హరించును.

78] రాత్రిపూట వార్చిన అన్నపు గంజిలో- కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి, అట్టిపెట్టి, ఈ గంజిని- ప్రతిరోజూ మఱునాడు ఉదయాన్నే త్రాగు చుండిన.... నీరసము హరించును.

479] నేలవేమును- పొడిచేసి, సేవించిన.... నీరసము హరించును.

480] మినుప పిండి, తవుడు, ఈ రెంటిని- సమభాగాలుగా కలిపి; కొంచెము నీటితో రుబ్బి, ఆ పిండితో గారెలు చేసికొని, పూటకు రెండు గారెల చొప్పున రెండు పూటలా తినుచున్న.... నీరసము హరించును.

481] బేడెత్తు వాముపొడిని- తేనె లేక మిరియాలు, ఉప్పు అనుపానముతో ఇస్తున్న.... నీరసము తగ్గును.

482] అతివసను- పొడిచేసి, ఈ పొడి పావుతులము చొప్పున- రోజూ రెండు పూటలా ఇస్తున్న.... నీరసము హరించును.

బాహ్యచర్మవ్యాధులు

483] ఇప్పపువ్వులను- నూరి; ప్రతిరోజూ ఉదయ-సాయంత్రములందు కుంకుడు గింజంత తింటుంటే.... నలుబది రోజులలో రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

484] మణిసిల, ఏలకులు, మంజిష్ఠలక్క, పసుపు, మానుపసుపు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణము చేసి; ఆవు నెయ్యి, తేనెలు చేర్చి; కలిపి, రాచిన.... చర్మవ్యాధులు హరించును.

485] కరక్కాయ పెచ్చులు, లొద్దుగపట్ట, పసుపు, ఖర్జూరాలు వీటిని సమపాళ్ళలో పిండిచేసి; ఈ పిండితో శరీరానికి రోజూ నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరకాంతి పెరుగుటయే కాక.... చర్మవ్యాధులు హరిస్తాయి.

486] ఎఱ్ఱగన్నేరుచెట్టు వేరును- నేతిలో వేసి, మరగించి; ఆ తైలమును చర్మ రోగము ఉన్నచోట రాచుకుంటుంటే.... ఆ చర్మ రోగము హరిస్తుంది.

487] పెన్నేరు సమూల చూర్ణమును- నూగులనూనెతో మర్దించి; పైన పూయుచుండిన.... చర్మవ్యాధులు హరించును.

488] నారింజకాయ పైతోలు నుండి రసము పిండి, ఈ రసమును చర్మ వ్యాధిగలచోట పట్టించుచుండిన.... చర్మవ్యాధులు ఆరు రోజులలో హరించును.

489] గసగసాలను- పాలతో నూరి, ఈ మిశ్రితమును- లేపనము చేయుచున్న.... చర్మవ్యాధులు హరించును.

490] మంచి తాతిసున్నమును- తేనెతో నూరి; దీనిని పట్టించిన.... చర్మవ్యాధులు హరించును.

బోదకాలు (FILARIASIS)

491] ఆముదపు ఆకులు, ఉమ్మెత్త ఆకులు, నల్లవావిలి ఆకులు, మునగ పట్ట, తెల్లగలిజేరు, తెల్ల ఆవాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూరి, ఈ మిశ్రమమును- చాలాకాలము నుండి బాధిస్తున్న బోదకాలుకు లేపనము చేసిన.... ఆ బోద తగ్గును.

492] తెల్లావాలు, దేవదారుచెక్క, మునగపట్ట, శొంఠి సమముగా తీసి కొని; వీటిని ఆవు పంచితముతో నూరి, వాపుగల కాళ్ళకు-పైపూత పూచిన.... బోదకాలు మానును.

493] బెల్లము ఒకటిన్నరతులము; పసుపు తులము, వడకట్టిన గోమూత్రము మూడుతులములు వీటిని కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా కొద్దిగా సేవిస్తున్న.... ఏనుగుకాలు వ్యాధి తగ్గును.

494] వావిలి, గలిజేరు, ఆముదము, ఉమ్మెత్త, మునగఆకులు సమభాగాలుగా తీసికొని; మర్దించి, ఈ మిశ్రమముతో- లేపనము చేసిన.... దీర్ఘకాలమునుండి ఉన్న బోదకాలైనా తగ్గును.

495] పత్తివేరులను- గంజితో నూరి; దీనిని పూచిన.... బోదకాలు హరించును.

496] తిప్పతీగె, శొంఠి, కటుకరోహిణి, దేవదారుచెక్క, వాయువిడంగములు సమభాగాలుగా తీసికొని; వీటిని గోమూత్రముతో నూరి, ఈ మిశ్రమముతో- లేపనము చేయుచున్న.... బోదకాలు వ్యాధి తగ్గును.

బ్లడ్ ప్రెషర్ (BLOOD-PRESSURE)

497] తులసిదళములు సేవిస్తున్న.... బ్లడ్ప్రెషర్ తగ్గును.

498] తేనె ఐదుతులాలు, నీరు తొమ్మిదితులాలూ కలిపి; ఉదయ-సాయంత్రములందు పుచ్చుకొంటున్న.... బ్లడ్ప్రెషర్ హరించును.

499] ఉసిరిక ఒలుపు, తిప్పసత్తు, సర్పగంధి, మద్దిచెక్కపట్ట, పెన్నేరు దుంపలు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు నాలుగు చిన్నాల పొడిని- రోజూ రెండుపూటలా పాల అనుపానముతో సేవిస్తున్న.... రక్తపోటు హరించును. తగినంత విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి.

500] అమరశిల గంధకము అరు గురిగింజలఎత్తు, తామ్రభస్మము ఒకటి న్నర గురిగింజలఎత్తు కలిపి; తేనె అనుపానముతో రోజుకు రెండు పొరులు సేవిస్తున్న.... రక్తపోటు నివారించును.

501] నల్లఈశ్వరి వేరుపొడిని- పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో తింటున్న.... అధిక రక్తపోటు నివారించును.

మధుమూత్రము

502] తంగేడు పట్టను- చూర్ణించి, వస్త్రగాలితముచేసి; ఈ చూర్ణము పావలాఎత్తు తీసికొని; మేకవెన్నలో కలిపి; సేవించిన.... అతి మూత్రము తగ్గును.

503] చక్కెర పావుతులము, ముదురువేప చెక్కపొడి అరతులము, గిద్దెడు ఆవుపాలు ఈ మూడింటిని కలిపి; ఒక మోతాదుగా త్రాగాలి. ఇలా రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవిస్తున్న.... అతిమూత్రము హరించును.

504] మామిడాకులుతెచ్చి, నీడలో ఆరబెట్టి, పొడిచేసి; ఈ పొడిని పూటకు అరతులము చొప్పున- రోజూ రెండుపూటలా మంచినీటితో కలుపు కొని, త్రాగుచుండిన.... అతిమూత్రము హరించును.

505] పావుతులము నాగకేసరముల పొడిని, రెండుఔన్సుల మజ్జిగయందు కలిపి; సేవిస్తున్న....స్త్రీల అతిమూత్రవ్యాధి వారములో కుదురును. పథ్యముగా- మజ్జిగ అన్నము మాత్రమే తినవలెను.

506] రాగులజావలో- మజ్జిగ ఎక్కువగా పోసికొని; ప్రతిరోజూ ఉద యము మాత్రమే త్రాగుచుండిన.... అతిమూత్రము, మధుమేహము హరించును.

మలేరియా జ్వరము (AGUE)

507] మూడు తమలపాకులు, ఐదు ఉత్తరేణిఆకులు, మూడు మిరియాలు వీటిని కలిపి; నమిలి, మింగిన.... చలిజ్వరము తగ్గిపోవును.

508] పావుతులము మిరియాల చూర్ణమును- తులసిఆకులరసము అనుపాన ముగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న....చలిజ్వరములు తగ్గును.

518] గురివింద వేరును- మేకమూత్రముతో నూరి; ఈ మిశ్రమమును ప్రతిరోజూ రెండుచుక్కలు కండ్లలో వేయుచుండిన.... కండ్లు కను పడకపోవుట అనునది తగ్గి, దృష్టి వృద్ధి అగును.

మాటలు వచ్చుటకు

519] సరస్వతి ఆకు, బోడసరము, శొంఠి, పిప్పళ్ళు వీటిని- సమ భాగా లుగా చూర్ణించి, పూటకు రెండుతులముల తేనె కలిపి, పుచ్చు కొన్న.... వాక్శుద్ధి కలిగి, స్వరము బాగుండును.

520] ఇనుపగోలు గింజలను- బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆ రసము నమిలి మ్రింగుచున్న.... మధురమైన కంఠస్వరము కలుగును.

521] ఒకరోజు మౌనముగా మాట్లాడకుండా ఉండిన.... గొంతు బొంగురు హరించి, స్వరము కలుగును.

522] పటికబెల్లము, మిరియాలు ఈ రెండూ సమముగా కలిపి; దంచిం పావుతులము పొడిని- బుగ్గన పెట్టుకొని, నమిలి, ఈ రసము మ్రింగుచున్న.... గొంతు బొంగురు హరించి, స్వరము కలుగును.

523] శొంఠిపొడి బేడెత్తు, తేనె తులము, పటికబెల్లపుపొడి అరతులము వీటిని కలిపి; ఇది పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న.... స్వరము కలుగును.

524] చలువ మిరియాలను- నోటిలో వేసికొని, నములుతూ; ఆ ఊటను మ్రింగుచుండిన.... గొంతు బొంగురు హరించి, మధురస్వరము కలుగును.

"మారి" వ్యాధి (PLAGUE)

525] హారతి కర్పూరము పొడిని- పూటకు పావుతులము చొప్పున ప్రతి రోజూ మూడుపూటలా సేవించుచుండిన.... ప్లేగువ్యాధి తగ్గును. దీనిని మాటిమాటికి వాసన చూస్తున్నా- గుణము కనిపించును.

526] నీరుల్లిపాయను- చిదిమి, వాసన చూస్తున్న.... ప్లేగువ్యాధి సోక కుండా వుండును.

527] బేడెత్తు పొంగించిన పటికపొడిని- కవ్వు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా మూడుగంటల కొకసారి ఒక మోతాదు ఇచ్చుచుండిన.... ప్లేగువ్యాధి హరించును.

528] దిరిసెనచెట్టు ఆకులను, పూలను- నీటిలోవేసి; చిక్కని కషాయము కాచి, నాలుగుతులాలు ఒక మోతాదుగా ఈ కషాయమును- త్రికాలములందు సేవిస్తున్న ప్లేగువ్యాధి తగ్గును.

529] అత్తిపత్తి చెట్టుయొక్క పచ్చిఆకుల రసమును– నాలుగు తులాలు సేవించిన.... ప్లేగువ్యాధి శాంతించును.

530] గుగ్గిలము, ఎఱ్ఱచందనము, చిత్రమూలము వేరుపైపట్ట—వీటిని సమ పాళ్ళలో కలిపి; నిమ్మరసముతో నూరి, ఈ మిశ్రితమును—శరీరము నకు పట్టించుచున్న.... ప్లేగువ్యాధి హరించును.

ముఖము మీద ముడుతలు

531] చమురు చర్మము గలవారు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసము, ఒక టీస్పూన్ రోజ్‌వాటర్ వీటిని నూరి; పేస్ట్‌లాజేసి, వారానికొకసారి ముఖానికి పట్టిస్తుంటే.... ముఖము ముడుతలు పడకుండా నునుపు దేలుతుంది.

532] రెండు చెంచాల పెరుగు, అరచెంచా సెనగపిండి, చిటికెడు పసుపు, ఐదు నిమ్మరసముచుక్కలు వీటిని బాగాకలిపి; ముఖానికి పట్టించండి! పదినిమిషాల తర్వాత నీటితో కడిగితే.... ముఖములోని ముడుతలు పోవుటయేకాక.... ముఖము కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

533] నిమ్మరసమును– ప్రతిరోజు ముఖముపైన రాచుచున్న.... ముఖము ముడుతలు పడకుండా ఉండుటయేకాక.... కాంతివంతముగా ఉంటుంది.

ముట్టుకుట్టు నొప్పి

534] చెంగల్వకోష్టును– వేటిసీటితో నూరి, వడగట్టి, నాలుగు చుక్కలు చెవిలో వేయుచుండిన.... ముట్టుకుట్టు నొప్పి తగ్గును.

535] పిప్పళ్ళు పావుతులము, కసింద వేరు పైపట్ట తులము, ఆవాలు అర తులము వీటిని కలిపి; నూరి, లోపలికిచ్చి, పావుశేరు కల్లు త్రాగించ వలెను. ఇలా మూడు పర్యాయములు చేసిన.... ముట్టుకుట్టు నొప్పి నివారించును.

536] మిరియాలు బేడెత్తు, తుమ్మపూలు పావుతులము వీటిని కలిపి: నూరి, ముట్టయిన మూడురోజులూ కుంకుడుగింజ ప్రమాణముగల మాత్ర ఉదయముపూట మాత్రమే సేవించవలెను రోజూ క్రొత్త మాత్రలు చేయవలెను. పథ్యముగా పొంగునీరు, అన్నము వాడవలెను. ఇలా చేసిన.... ముట్టుకుట్టు నొప్పి హరించును.

537] బెల్లము అరతులము, మోదుగగింజలపొడి అణాఎత్తు- వీటిని కలిపి; తింటున్న.... ముట్టుకుట్టు నొప్పి హరించును.

538] బహిష్టు రోజులలో- ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట మూడుతులాల వెలగాకు రసమును- కొంచెము మంచినీటితో సేవిస్తున్న.... ముట్టు కుట్టు నొప్పి తగ్గును.

539] తొమ్మిది మిరియాలు, వీటికి సమముగా నీలివేరులను కలిపి; మెత్తగా నూరి, ఇండుపకాయంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్ర ప్రకారము రెండుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో ముట్టున్న మూడురోజులూ పుచ్చుకొన్న.... ముట్టుకుట్టు నొప్పి హరించును.

మూత్రకోశములో ఱాళ్ళు

540] నీరుల్లిపాయలను- సన్నసన్నముక్కలుగా తరిగి; ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలమందు పెరుగులో కలుపుకొని తింటూవున్న.... మూత్ర కోశములో ఱాళ్ళు హరించును.

541] ప్రతిరోజూ అంజూరుపండ్లను తింటూ ఉండిన.... మూత్రకోశము నందలి ఱాళ్ళు హరించును.

542] గుంటగలగర రసమును సేవించిన.... మూత్రకోశమునందలి ఱాళ్ళు హరించును.

543] నీరుల్లిపాయలను- మెత్తగా నూరి; ప్రతినిత్యము రాత్రిపూట పొత్తి కడుపుపైనవేసి కట్టుచుండిన.... రెండు వారములలో మూత్రకోశము లోని రాళ్ళు హరించును. ప్రతిరోజు క్రొత్త నీరుల్లిపాయలను వాడవలెను.

544] ముల్లంగిదుంపల రసములో- పటికబెల్లపు పొడి కలుపుకొని; త్రాగు చున్న.... మూత్రకోశములోని రాళ్ళు హరించును.

545] నూవులచెట్టు చిగుళ్ళను కోసి, ఎండించి, బూడిదచేసి, అరతులము బూడిదను- ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే మంచినీటిలో కలుపుకొని త్రాగుచున్న.... మూత్రకోశములోని రాళ్ళు హరించును.

546] యవాక్షారము, శొంఠి, కరక్కాయపెచ్చులు, మానుపసుపు వీటిని సమభాగాలుగా పొడిచేసి, అరతులము పొడిని- పెరుగుతో కలిపి ఇస్తున్న.... మూత్రకోశమునందలి రాళ్ళు హరించును.

మూత్రకోశ వ్యాధులు

547] నేరేడుగింజలను- ఎండించి, చూర్ణముచేసి, ఈ చూర్ణమును ఒక తులము చొప్పున పుచ్చుకొంటున్న.... మూత్రరోగములు హరించును.

548] నల్లమద్ది, వేగిస, వేప, పారిజాత, నేరేడు వీటిని గృహనిర్మాణము నకు కలపగా వాడిన.... పైత్య దోషములను, మూత్రదోషములను హరించును.

549] మందారపూలను- నీటిలోవేసి, కాచి, వడగట్టుకొని; ఆ కషాయ మును పూటకు 3 తులాల చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా త్రాగు చున్న.... అన్నిరకముల మూత్రకోశ వ్యాధులు తగ్గును.

550] తేనె, మానుపసుపు, ఉసిరికాయలరసము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు రెండుతులముల చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న.... మూత్రవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

551] దర్భలు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; కషాయముకాచి, ఈ కషాయములో కొద్దిగా కర్పూర సిలాజిత్తు భస్మము కలుపుకొని; త్రాగుతున్న.... మూత్రవ్యాధులు తగ్గును.

552] మందార పూలను- తేలికగా కషాయముకాచి, ఈ కషాయమును- 3 ఔన్సులు ఒక మోతాదుగా రోజుకు 3 పర్యాయములు త్రాగు తున్న.... మూత్రవ్యాధులు తగ్గును.

మెఱసిన వెంట్రుకలు నల్లబడుట

553] గుంటగలగర ఆకులు తులము, నల్లనూగులు తులము- ఈ రెండూ కలిపి: నూఱి, ఈ మిశ్రితమును ఉదయాన్నే సేవించి; పాల అన్నము మాత్రమే పథ్యముగా తినుచుండవలెను. ఈ ప్రకారము ప్రతినిత్యమూ సేవిస్తున్న.... తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడుటయే గాక.... పూర్ణాయుర్దాయము కలుగును.

554] జీడిగింజలను- నువ్వులనూనెలో వేసి; కాచి, తలకు పూచుకొంటే.... వెంట్రుకలు నలుపెక్కి, బలపడతాయి.

555] కలువదుంప, గుంటగలగరాకు, బూరుగుపూలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నీళ్ళతో నూఱి, కల్కముచేసి; దానికి రెట్టింపు నూగుల నూనె కలిపి, తైలపక్వముగా కాచి, వడగట్టి, ఆ తైలమును- తలకు, శరీరమునకు మర్దనచేయుచుండిన.... తెల్లవెంట్రుకలు తప్పక నల్లబడును.

556] ఉసిరిక ఒలుపును- పింగాణి గిన్నెలో వేసి, ఇందు గుంటగలగర రసము పోసి, ఏడు రోజులు భావనచేసి, ఎండిన తర్వాత పొడిచేసి; ఈ పొడిని- పూటకు పావుతులము చొప్పున తేనెలో కలిపి, సేవిస్తున్న.... తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడును.

557] ఉసిరిక, కరక, తాడి, లోహచూర్ణము, నీలిఆకులు, గుంటగలగర సమూలము-వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; ఆడమేక మూత్రముతో నూఱి, ఈ మిశ్రితమును- తలకు రాచుకొనుచున్న.... మెఱసిన వెంట్రుకలు నల్లబడును.

మేహవ్యాధి (SYPHILIS "కొఱుకు రోగము")

558] తెల్లజిల్లేడు వేరును.... బెరడు తీసి, ఎండించి, పొడిచేసి, ఎనిమిది రోజులపాటు పాలతో సేవించిన.... సవాయివ్యాధి తగ్గిపోవును.

559] తమలపాకులను.... తొక్కి, రసము తీసి, పుండుపైన పట్టి స్తున్న.... కొఱుకు సవాయి వ్యాధి తగ్గిపోవును.

560] చిత్రమూలము నాలుగు తులాలు, వేపపట్ట రెండు తులాలు, మామిడి చెక్క నాలుగు తులాలు, రాచ ఉసిరికపట్ట రెండుతులాలు- వీటిని పొడిచేసి; మాత్రలుగా చేసికొని; ఉదయ-సాయంత్రములందు వారము రోజులపాటు సేవించిన.... సవాయి వ్యాధి తగ్గును.

561] ఫిరంగిచెక్క నాలుగు తులాలు, చిత్రమూలము రెండు తులాలు, తెల్ల జిల్లేడు చెక్క రెండు తులాలు వీటిని పొడిచేసి; పూటకు పావు తులము ప్రకారము తేనెతో సేవించిన....సర్వ సవాయిలు తగ్గును.

562] గన్నేరు వేరును.... అరుగదీసి, ఆ గంధమును- పైన పట్టించు చున్న.... సవాయి పుండ్లు శీఘ్రముగా తగ్గును.

563] మైలుతుత్తము, రస కర్పూరము, ఇంగిలీకము ఈ మూడు దమ్మిడి ఎత్తు; మంచి గంధము నిమ్మపండు ప్రమాణము- వీటిని బాగా మర్దించి; ఇండుప కాయలంత మాత్రలుచేసి, ఆ మాత్రలు అరుగ దీసి, పట్టువేసిన.... సవాయి నయమగును.ఈ పుండ్లను-రావిచెక్క నీళ్ళతో కడుగవలెను.

రక్తము పెరుగుటకు

564] అణాఎత్తు శ్రేష్ఠమైన కుంకుమ పువ్వును- ఆవుపాలతో నూరి; ఆరు ఔన్సుల ఆవుపాలతో కలిపి, ఉదయము పూట- పరగడుపున; రాత్రి పరుండబోయేముందు త్రాగిన.... రక్తవృద్ధి కలుగును.

565] ఉల్లిపాయ, ఉసిరికాయలను- సమభాగాలుగా నూరి; రసముతీసి, ఈ రసము త్రాగితే.... రక్తవృద్ధి జరుగును.

566] టొమేటో రసములో- తేనె కలిపి; త్రాగితే....రక్తముశుద్ధి వృద్ధి యగును.

567] తెల్లగలిజేరు సమూల చూర్ణమునూ, లోహభస్మమునూ సమ పాళ్ళలో కలిపి; పూటకు అణాఎత్తు తీసికొని, ఇంత తేనె కలిపి, సేవించుచుండిన రక్తవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి కలుగును.

568] ప్రతిరోజూ పండుకునేముందు వేడిపాలు పావుశేరు త్రాగుచున్న.... రక్తవృద్ధి యగును.

669] రస సిందురము, మాండూర భస్మము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా తేనెతో సేవించుచున్న.... రక్తవృద్ధి కలుగును.

570] పటిక బెల్లము, లోహభస్మము, పిప్పళ్ళు, శొంఠి వీటిని సమ పాళ్ళలో తీసికొని; పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము పొడిని- నేతిలో కలుపుకొని, తినుచున్న.... రక్తవృద్ధి యగును.

రక్తహీనత (ANAEMIA)

571] ఐదు తులముల మజ్జిగలో- నేలతాడి చూర్ణము తులము కలుపు కొని; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు సారులు సేవించుచుండిన.... పాండువ్యాధి తగ్గిపోవును.

572] తిప్పతీగె కషాయములో, పిప్పళ్ళ పొడివేసి, త్రాగుచున్న.... పాండువ్యాధి తగ్గును.

573] ఇనుప గిన్నెలో పోసికొన్న పావుశేరు ఆవుపాలను- ప్రాతఃకాల మందు నిత్యము సేవించుచున్న.... పాండువ్యాధి తగ్గిపోవును.

574] వడకట్టిన 3 1/2 తులముల గోమూత్రమును- ప్రతిరోజూ ఉద యముపూట సేవించుచుండిన.... పాండువ్యాధి నెలరోజులలో తగ్గును.

575] రేవల చిన్నివి- అలుగదీసి, ఆ వచ్చిన గంధమును పావుతులము తీసికొని, ఇందు మేకపాలు కలుపుకొని; ప్రతినిత్యము త్రాగు చున్న.... పది రోజులలో- పాండువ్యాధి తగ్గును.

576] పటికను- పొడిచేసి, గురిగింజ ఎత్తు మోతాదును- వెన్నతో కలుపుకొని; తినుచున్న.... పాండువ్యాధి తగ్గును.

577] చక్కెర, పిప్పళ్ళ పొడి వీటిని సమపాళ్ళలో నూరి; ఈ మిశ్రిత మును- రోజుకు ఒక తులము మోతాదు చొప్పున సేవించు చుండిన.... మూడు వారములలో పాండువ్యాధి తగ్గును.

రజస్వల ఆలస్యము

578] కన్నెకుమారివేరులు, బెల్లము వీటిని సమపాళ్ళలో బాగా కలియ నూరి; బటానిగింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకు ఒకమాత్ర వంతున రోజూ రెండుపూటలా నలుబదిరోజులు సేవింపజేసిన.... రజస్వల కాని కన్యలు పుష్పవతులగుదురు.

579] రెండుతులముల మామిడిచెక్క రసమును- గిద్దెడు ఆవుపాలలో కలిపి; సేవిస్తున్న.... కన్యలు రజస్వల అగుదురు.

580] నల్లనూవులను- కషాయముకాచి, ఈ కషాయము కొద్దిగా తీసికొని, ఇందు బెల్లము కలుపుకొని; సేవించిన.... రజస్వల అగుదురు.

రాచవ్రణము (CARBUNCLE)

581] బొంతజెముడు పాలను- పట్టిస్తున్న.... రాచపుండ్లు హరించును.

582] పచ్చిఅరటిపండును- నీటిలో ఉడకపెట్టి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూ.... పథ్యముగా రాగుల జావకాచి, మజ్జిగ కలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే సేవిస్తున్న.... రాచపుండ్లు తగ్గిపోవును.

583] కసిందచెట్టు సమూలాన్ని- మెత్తగా నూరి, రాచపుండ్లపై వేసి ప్రతిరోజూ కట్టుకున్న.... అవి తగ్గును.

584] గొబ్బెజిడ్డుఆకును- బాగా మెత్తగానూరి, ఇందు చిన్న ఉప్పుపలుకు వేసి; కలిపి పట్టించిన.... రసి బాగుగా కారి, రాచపుండ్లుమానును.

రాజయక్ష్మ (క్షయవ్యాధి)

585] చ్యవనప్రాశ లేహ్యమును- పూటకు తులము చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా మేకపాల అనుపానముతో సేవిస్తున్న.... క్షయ వ్యాధి తగ్గిపోవును.

586] ఇనుపగిన్నెలో ఉంచబడిన ఆవుపాలను- పావుశేరు తీసికొని, ఉదయముపూట సేవిస్తున్న.... క్షయవ్యాధి త్వరగా తగ్గును.

587] పటికబెల్లపు చూర్ణము తులము, తేనె 1 1/2 తులము, ఆవువెన్న తులము, బంగారురేకు ఒకటి వీటిని కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక్క మోతాదుగా రోజూ రెండు పర్యాయముల చొప్పున అనునిత్యము తింటున్న.... క్షయవ్యాధి శీఘ్రముగా తగ్గును.

588] నూతిన నీలిచెట్టువేరులముద్దను- తులము తీసికొని, దీనికి 3 తులాల ఆవుపాలను కలుపుకొని; ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు మోతాదులు సేవిస్తున్న.... క్షయవ్యాధి హరించును.

589] కరక్కాయచూర్ణము, వాయువిడంగముల చూర్ణము, గోమూత్ర సిలాజిత్తు, హేమాక్షిక భస్మము, లోహభస్మము వీటిని సమముగా కలిపి; పూటకు బేడెత్తు చూర్ణము చొప్పున- తేనెలో కలిపి, సేవిస్తున్న.... క్షయవ్యాధి తగ్గిపోవును.

590] రావిచేపలపొడిని పూటకు పావుతులము చొప్పున ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించిన.... క్షయదగ్గు హరించును.

వంధ్యాత్వము (BARRENNESS)

591] తేనె తులము, డావరడంగిరసముతులము, శుద్ధపాదరసముతులము, నెయ్యి అరతులము- వీటిని కలిపి; మర్దించి, నాలుగుచుక్కలు ప్రతి రోజూ ముక్కులో వేస్తుండిన.... వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

592] అల్లము, తుంగముస్తలు, నాగకేసరములు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు- ఈ ఐదింటినీ సమపాళ్ళలో తీసికొని; పొడిచేసి, పూటకు పావు తులము పొడిని- ఆవునేతితో కలుపుకొని సేవిస్తున్న.... వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

593] వావిలిఆకురసము రెండుతులములూ; ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి అరతులము కలిపి; బహిష్టు స్నానము చేసిన తర్వాత ఏడురాత్రులు పై పద్ధతి ప్రకారము వాడుచున్న.... వంధ్యాస్త్రీలు గర్భమును ధరింతురు.

594] నాగకేసరములు, శొంఠి, మిరియాలు, రావివేరుల పట్టపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, బహిష్టు ఐన నాలుగోరోజు నుండి

పూటకు పావుతులము పొడిని- తులము నేతిలో కలుపుకొని; రోజూ రెండుపూటలా ఐదురోజులపాటు సేవిస్తున్న.... వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

595] అల్లము, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కుంకుమపువ్వు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నేతితోనూరి, పూటకు కుంకుడుగింజంత చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా తినుచూ, భర్తతో కలియుచుండిన.... వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

వక్షోజ దృఢత్వము

596] నిమ్మఆకుల రసము నాలుగు తులములు, వస, కురసానివాము, పెన్నేరుదుంప చూర్ణము, పిప్పళ్ళు ఇవి రకానికి తులము- వీటిని కలిపి; పొడిచేసి, అందు గేదెవెన్నను కలిపి, స్తనములపై లేపనము చేస్తున్న.... మూడు వారములలో స్తనములు గట్టిపడి, అందముగా ఉండును.

597] ఉత్తరేణి, పెన్నేరుదుంప, పిప్పళ్ళు, ఆవాలు, మిరియాలు, వాకుడు గ్రంధితగరము, చెంగల్వకోష్ఠు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మేకపాలతో నూరి, జారిపోయిన స్తనములకు- లేపనము చేస్తున్న.... అవి శీఘ్రముగా గట్టిపడి, అందముగా ఉండును.

598] చేదుసొరపేరులు, ప్రత్తిపేరులు ఈ రెంటినీ సమముగా కలిపి; గోధుమ కడుగుతో నూరి, స్తనములకు రాస్తున్న.... స్తనముల వ్యాధులు తగ్గును.

599] చెంగల్వకోష్ఠు, దాల్చినచెక్క, ముత్తవపులగపువేరు, బలుసువేరు వీటిని సమముగా కలిపి; పొడిగొట్టి, గేదెనెయ్యితో మర్దించి, స్తనములపై ప్రతిరోజూ లేపనము చేస్తున్న.... స్తనములు గట్టిగను, అందముగను ఉండును.

600] జాకెట్‌ను గట్టిగా బిగించి కట్టుకొనుచున్న.... స్తనములు జారుట తగ్గును.

వాతము (WIND ro GOUT)

601] ఆముదమును- పాలయందువేసి, కాచి సేవించిన.... ఆమ వాతములు తగ్గును.

602] బెల్లము, పిప్పళ్ళ చూర్ణములను- సమపాళ్ళలోకలిపి; తింటుంటే.... ఆమవాతము పోతుంది.

603] సీసభస్మము చిన్నముఎత్తు, పావుతులము పటికబెల్లము వీటినికలిపి; నూటి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న.... వాతము తగ్గును.

604] నల్లమందు, మిరియాలు, వాము వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నూవుల నూనెతో- పలుచగా నూటి, ఒంటికి మర్దిస్తున్న.... అవయవాలు అదురువాతము నివారించును.

605] పిప్పలి, మిరియాలు, వావిలివేరులు, శొంఠి, పిప్పలికట్టె వీటిని సమపాళ్ళలో పొడిచేసి; తేనెతో ఇచ్చిన.... అన్ని వాతములు తగ్గును. పథ్యముగా పాలఅన్నము మాత్రమే తినవలెను.

606] శొంఠిని- కషాయము కాచి, వేడివేడిగా ఉన్నపుడే సేవిస్తే.... వాతము హరిస్తుంది.

607] శొంఠి, తిప్పతీగె వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; కషాయముకాచి, సేవిస్తే.... కీళ్ళవాతము శీఘ్రముగా హరిస్తుంది.

608] గంధకము ఒకపాలు, పొంగించిన వెలిగారము ఒకపాలు, పాద రసము ఒకపాలు, నాభి మూడుపాళ్ళు, గవ్వలభస్మము రెండు పాళ్ళు, శంఖభస్మము రెండుపాళ్ళు, మిరియాలు ఎనిమిదిపాళ్ళ వీటిని కలిపి; నిమ్మపండు రసముతో మర్దించి, మినుపగింజలంత మాత్రలుచేసి; సేవిస్తున్న.... వాతము హరించును.

విరేచన బద్ధము (CONSTIPATION)

609] పీచు ఎక్కువగాఉన్న ఆకుకూరలు, అరటిపండు, నీరు, రసము, పులుసు, మజ్జిగ వీటిని అధికముగా తీసికొనుట; అధికముగా పండ్ల రసాలు వాడుట వలన.... మలబద్ధకము ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.

610] ఉదయాన్నే- ఆవుపాలలో ఆముదము రెండుతులములు, ద్రాక్ష రెండుతులములు వేసి; పుచ్చుకొనిన.... మలబద్ధకము తగ్గును.

611] రేలచెట్టుఆకులు, రేలచెట్టుబెరడులను- చూర్ణముచేసి; సేవిస్తే.... మలబద్ధకము నివారిస్తుంది.

612] టొమేటో రసములో- ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి; త్రాగిన.... మలబద్ధకము హరిస్తుంది.

613] ప్రతిరోజూ- ఉలవ కషాయము ఐదుతులములుగాని, ఉలవల చూర్ణము ఒకతులముగాని సేవిస్తున్న.... మలబద్ధకము హరిస్తుంది.

614] సీకాయ చిగుళ్ళను- పచ్చడిగాచేసి, ప్రతిరోజూ అన్నములో కలుపు కొని, తింటూ ఉంటే.... మలబద్ధకము హరిస్తుంది.

615] రాత్రిపూట తులసిఆకువేసి, ఆ నీటిని- ఉదయము నిద్రలేవాక త్రాగితే.... మలబద్ధకము హరించుటేగాక.... రక్తశుద్ధి యగును.

616] త్రికాలములయందు రెండు నిమ్మకాయల రసమును- అరకప్పు నీటిలో కలుపుకొని; త్రాగుచుండిన.... మలబద్ధకము నివారిస్తుంది.

విషూచి (CHOLERA)

617] వేపపువ్వు పావుతులము, మిరియాలు ఐదు- ఈ రెండు కలిపి; నూరి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా గంట గంటకు.... ఇచ్చిన కలరావ్యాధి తగ్గిపోవును.

618] జాజికాయలను.... నువ్వుల నూనెతో మర్దించి; ఒంటికి పూచిన.... కలరా వ్యాధిలో ఒళ్ళు చల్లబడుట తగ్గిపోవును.

619] ఐదు గురిగింజల ఎత్తు హారతి కర్పూరపు పొడిని- ఒక మోతాదుగా 3 గంటలకు ఒకసారి ఒక మోతాదు చొప్పున ఇచ్చుచుండిన.... కలరా వ్యాధి తగ్గిపోవును.

620] పావుతులము పటిక పొడిని- శేరు నీటిలో కలిపి; సీసాలో పోసి కొని ఉంచాలి. ఈ నీటిని- అరగంట కొకసారి చొప్పున రోగికి త్రాగించుచుండిన.... కలరా హరించును.

621] జిల్లేడు పూలను ఎండపెట్టి, చూర్ణము చేసి, ఈ చూర్ణము- గురి గింజెత్తు తీసికొని, తేనెతో కలిపి; తినుచున్న.... కలరా వ్యాధి హరించును.

622] ఉత్తరేణి వేరులను- ముద్దగా నూరి, ఈ ముద్ద ఒక అరతులము ఎత్తు తీసికొని, సోపుగింజల కషాయము అనుపానముగా గంటకొక మోతాదు చొప్పున ఇచ్చుచుండిన.... కలరా వ్యాధి తగ్గిపోవును.

623] కురాసాని వామును- కాల్చి, పొడిచేసి; దీనికి సమభాగము చక్కెర గలిపి; ఈ మిశ్రితమును- సారికి అరతులము చొప్పున ప్రతిగంటకు ఒకసారి ఇచ్చుచున్న.... కలరావ్యాధి తగ్గిపోవును.

వీర్య స్తంభన

624] తులసిగింజలు, కంద ముక్కలను- తాంబూలము నందు వేసి కొన్న.... వీర్యము స్తంభించును.

625] కుసుమ నూనెలో- తెల్ల గలిజేరు పొడిని కలిపి; అరి కాళ్ళకు మర్దించుచున్న.... వీర్యము స్తంభించును.

526] మునగ పూలు తులము, జిల్లేడుపూలు రెండు తులాలు- ఈ రెంటిని కలిపి; వాసెనమీద ఉడికించి; అరతులము హారతి కర్పూరము కలిపి; తేనెతో కల్కములో మర్దించి; లింగముపైన లేపనము చేయుచున్న.... వీర్య స్తంభన- తద్వారా రతి ఆనందము కలుగును.

527] పటిక బెల్లపు చూర్ణము తులము, రావి విత్తులు తులము, ఆవుపాలు పచ్చివి ఐదు తులాలు- వీటిని నూరుకొని; త్రాగిన.... వీర్యము స్తంభించును.

?8] వేపించిన సెనగపప్పును- తింటూ ఉన్న.... శుక్లము స్తంభించును.

29] తామరగింజలను- నూరి, తేనె గలిపి; బొడ్డుకు లేపన మొనరించిన.... వీర్యము స్తంభించును.

వృశ్చిక విషము

30] నీలి ఆకుల చూర్ణమును- నీటిలో కలిపి, త్రాగించిన....తేలు విషము తగ్గిపోవును.

31] నల్లరబ్బరు ముక్కను.... నిప్పుమీద వెచ్చచేసి, తేలు కుట్టినచోట అంటించిన.... విషము హరించును.

632] తేలు కుట్టిన వెంటనే- చన్నీటితో స్నానము చేసిన.... ఆ బాధ తగ్గిపోవును.

633] ఇంగువ, వెల్లుల్లిరసము ఈ రెండూ సమభాగాలుగా రంగరించి; ఆ గంధమును.... కుట్టినచోట రాచిన.... విషబాధ హరించును.

634] నెయ్యి రెండు తులములు, సైంధవలవణ చూర్ణము ఒకతులము ఈ రెండూ కలిపి; వెచ్చచేసి; ఈ మిశ్రమమును- వేడి వేడిగా పుచ్చుకొనుచుండిన.... తేలు విషము హరించును.

635] గచ్చ పప్పును- నీళ్ళతో నూరి; గంధము తీసి, ఆ గంధమును తేలు కుట్టిన చోట పట్టించిన.... బాధ వెంటనే తగ్గిపోవును.

636] చింతపండును- కొద్ది నీటిలో పిసికి, ఆ రసాన్ని- తేలు కుట్టిన చోట రాచిన.... విషము హరించి, బాధ తగ్గిపోవును.

637] ఇండుప గింజలను- అరగదీసి, ఆ గంధమును- తేలు కుట్టినచోట రాచిన.... తేలు విషము తగ్గిపోవును.

638] కుంకుడుకాయను- నీటిలో అరగదీసి; ఆ గంధమును- తేలుకుట్టిన చోట పట్టించి; గుడ్డకాల్చి పొగవేస్తే.... తేలు విషము తగ్గును.

వెంట్రుకలు ఊడుటకు

639] మోదుగపుల్లలను- కాల్చి, ఆ బూడిదలో మంజిష్ఠను సమభాగముగా కలిపి; అరటి దుంప రసముతో మర్దించి, ఎక్కడ రాచినను.... అక్కడి రోమములు ఊడిపోవును.

640] మణిసిల, హరిదళము, వస, తాళకము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూవుల నూనెతో మర్దించి, మర్మావయవములున్న ప్రాంతములో లేపనము చేయుచున్న.... అచ్చటి రోమములు రాలును.

641] రోమములను- కత్తితో తీసివేసి, అచ్చట నీటితో నూరిన కురాసాని వామును పట్టించుచున్న.... రోమములు మొలవవు.

వెక్కిళ్ళు (HICCOUGHS)

642] కటుక రోహిణిని- కాల్చి, ఆ బూడిదను- తేనెతో కలిపి; సేవించిన.... ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోవును.

643] శొంఠి, కరక, పిప్పలి- వీటి చూర్ణమును- తేనెలో కలిపి; సేవించిన.... ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోవును.

644] వెలగాకు రసమును- త్రాగితే.... వెక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి.

645] నెమలి పింఛము కాల్చిన మసి, తేనె, తమలపాకుల రసము సమభాగాలుగా కలిపి; ఈ మిశ్రమమును- పూటకు అరతులము చొప్పున ప్రతిరోజు 3 పూటలా సేవించుచుండిన.... ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోవును.

646] పసుపు, మణిసిల సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ పొడిని-నిప్పుల మీద వేసి, ఆ వచ్చుపొగను- రోగి శరీరమునకు పట్టించిన.... ఎక్కిళ్ళు హరించును.

647] ఆవునెయ్యి తినుచున్న.... ఎక్కిళ్ళు తగ్గును.

648] మునగచెట్టువేరు పైపట్టను- బియ్యపు కడుగుతో నూరి; ఈ మిశ్రమమును మూడుచుక్కలు రెండుముక్కు రంధ్రములలోనూ వేస్తున్న.... ఎక్కిళ్ళు శీఘ్రముగా తగ్గిపోవును.

649] తేనె తులము; దానిమ్మఆకురసము తులము వీటిని కలిపి; త్రాగుచున్న.... ఎక్కిళ్ళు తగ్గును.

650] పటికబెల్లము అరతులము, పిప్పళ్ళు బేడెత్తు వీటిని పొడిచేసి; ఇచ్చుచుండిన.... ఎక్కిళ్ళు హరించును.

వెన్ను నొప్పి (BACK-ACHE)

651] ఐదుతులముల కొబ్బరినూనెలో- ఒకటిన్నర తులముల ఉమ్మెత్త విత్తుల చూర్ణము కలిపి; ఈ తైలమును నొప్పిగలచోట మర్దించిన.... నడుమునొప్పి తగ్గును.

652] కానుగచెట్టువేరులు 10 తులాలుతెచ్చి, కొద్దినీటితో- ముద్దగానూరి, ఇందు 15 తులాల నూవులనూనె కలిపి; సన్నటి సెగపై నూనె మిగులునట్లు కాచి, వడపోసి, ఆ తైలమును పట్టిస్తున్న.... మోకాలి నొప్పులు, కీళ్ళవాతము, నడుము నొప్పులు తగ్గిపోవును.

653] కర్పూరమును- సారాయితో మర్దించి; దీనిని రాచిన.... నడుము నొప్పి హరించును.

654] గుడ్డలో కొద్దిగా ఇసుకను- మూటకట్టి, నిప్పులపై వేడిచేసి, ఈ ఇసుక మూటతో- నడుముకు కాపడము పెడుతున్న.... నొప్పి తగ్గును.

655] నల్లఉమ్మెత్తఆకు రసము మూడుచుక్కలను- పెరుగులో పిండు కొని; త్రాగిన.... నడుమునొప్పి నివారించును. పథ్యముగా చప్పిడి ఆహారము తీసికోవాలి.

656] బియ్యపుపిండి, ఉమ్మెత్తఆకులు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; బాగా మర్దనచేసి, ఈ మిశ్రమమును- గుడ్డకు పట్టించి, నొప్పిఉన్నచోట పట్టువేస్తున్న.... నడుము నొప్పి తగ్గిపోవును.

వేడి తగ్గుటకు

657] ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట- తిప్పతీగెరసమును మూడుతులములు సేవిస్తున్న.... శరీరమునందలి ఉడుకుతగ్గి, బలము కలుగును.

658] పటికబెల్లపుపొడిని- తగుమాత్రము మంచినీటిలో కలిపి; త్రాగు చున్న.... వేడి తగ్గును.

659] అతిమధుర చూర్ణమును- పాలలోవేసి, సేవించిన.... శరీరము నందలి వేడిని హరించును.

660] త్రిఫలముల పొడిని- తేనెతో కలిపి, వాడుతున్న....వేడి తగ్గును.

661] అరటిచెట్టు వేరును- నూరి, నీటిలో కలుపుకొని త్రాగుతున్న.... వేడి శీఘ్రముగా తగ్గిపోవును.

662] ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో- 30 గ్రాముల పంచదారను వేసి, బాగా కలుపుకొని; సేవించిన.... ఉడుకు పదినిమిషాలలో తగ్గును. శరీర మందు జీర్ణమైన అధికవేడి తగ్గుటకు- ఈ ప్రక్రియను కొద్దిరోజుల పాటు కొనసాగించాలి.

663] ఒక గ్లాస్ మంచినీటిలో- తగినంత బెల్లము వేసి, బాగా కలుపు కొని; సేవించిన.... ఉడుకు హరించును.

వ్రణములు-పుండ్లు (ABSCESS-ULCERS)

664] మనిషి ఎముకను కాల్చిన బూడిదను- వ్రణాలపై చల్లి, కట్టు కడితే.... పురుగులుపడ్డ వ్రణాలైనా తగ్గుతాయి.

665] యవలను- మసిచేసి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి; పుండ్లకు రాచిన.... నయమగును.

666] కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరిక బెరడు వీటిని సమభాగాలుగా కాల్చి; మంచినూనెలో రంగరించి, రాచిన.... కాలిన పుండ్లు మానును.

667] ఆవాలు, తెల్లగుగ్గిలము; పసుపు, సైంధవలవణము వీనిని సమ భాగాలుగా తేనెతో నూరి; తెల్లగుడ్డకు పట్టించి, వ్రణముపై వేసిన.... ఆ వ్రణము మానును.

668] ఆవుపేడలో- నల్లఉమ్మెత్తాకు వేసి, ఉడకపెట్టి, ఆ పేడతోసహా వ్రణములపైన వేడివేడిగా వేసి కట్టుచున్న.... వ్రణము పగిలి, మానును.

669] నూవులను- నీటితోనూరి, పుండ్లపైవేసి కట్టిన.... పుండ్లు శుభ్రమై; తొందరగా హరించును.

670] ఆవనూనెలో- వెల్లుల్లిపాయలు వేసి; కాచి, ఆ తైలమును రాస్తున్న.... వ్రణములు హరించును.

671] వేపాకు, తెగడ, నూవులు, సైంధవలవణము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; లేపనము చేసిన.... వ్రణములు తగ్గును.

672] ఇనుపగోలు గింజలను- నీటితోనూరి; కొద్దిగా ఉడికించి, దీనితో పట్టువేసి, కట్టుచున్న.... వ్రణములు, పుండ్లు తగ్గిపోవును.

673] వస్త్రగాలితము పట్టిన ఆవుపేడతో చేసిన పిడకల బూడిదను- ఆవు నెయ్యిలో కలిపి; పుండ్లపై రాస్తున్న.... పుండ్లు హరించును.

674] చీగెలపాకును- నూరి, వెన్నపూసతో కలిపి; వ్రణములపై వేసి కట్టిన.... వ్రణములు హరించును.

శారీరక ఉబ్బు (DROPSY)

675] వేపఆకులను- కాల్చి; ఈ భస్మములో- కొద్దిగా పసుపు కలిపి; ప్రతిరోజూ పూటకు 3 వ్రేళ్ళకు వచ్చినంత భస్మాన్ని, మంచి నీటితో వాడుతుంటే ఉబ్బువ్యాధి తగ్గుతుంది.

676] కసిందవేరు పైపట్టను- కొంచెము ముద్దగా నూరి; పూటకు కుంకుడు గింజంత తీసికొని, తేనెతో కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న.... ఉబ్బువ్యాధి హరించును.

677] గేదె పెరుగు ఐదుతులములు, కాకరాకుపసరు 3 తులములు కలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట సేవిస్తున్న.... ఉబ్బువ్యాధి తగ్గును.

678] వాము (ఓమము), శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సజ్జాక్షారము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; ఈ పొడి రోజుకు అరతులము చొప్పున మంచినీటితో 3 రోజులిస్తే.... కడుపుబ్బులు తగ్గిపోవును.

679] మిరియాలపొడి బేడెత్తు, ఆకుజెముడాకురసము 3 తులాలు ఈ రెండూ కలిపి; ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు పర్యాయములు చొప్పున ఒక వారము రోజులు త్రాగిస్తే.... సర్వ ఉబ్బువ్యాధులు హరించును.

680] మట్టిఊడలను- నూరి, దీనితో శరీరమునకు లేపనము చేస్తున్న.... ఉబ్బు హరించును.

681] పిప్పళ్ళ చూర్ణము, మండూర భస్మము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు బేడెత్తు చొప్పున- తేనెతో కలిపి; సేవిస్తున్న.... ఉబ్బు వ్యాధి తగ్గును.

682] కురాసానివాము చూర్ణమును- పూటకు బేడెత్తు చొప్పున రోజూ 2 పూటలా పుచ్చుకొంటున్న.... ఒంటికి నీరుపట్టుట హరించును.

683] 3 తులాల నారింజకాయ రసములో- మంచిగంధముపొడి అర తులము కలిపి; ఇది ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తున్న.... ఒంటికి నీరుపట్టుట తగ్గిపోవును.

684] కలకండ అరతులము, కటుకరోహిణిపొడి అరతులము వీటిని పాచినీటితో సేవించిన.... ఉబ్బురోగము తగ్గిపోవును.

685] మిరియాలు, శొంఠి, రేచకి వీటిని సమపాళ్ళలో మర్దించి; రేగు గింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్రపుచ్చుకొనిన.... ఒంటికి నీరు పట్టుట తగ్గిపోవును.

686] మిరియాలు, శొంఠి సమభాగాలుగా కలిపి; కొద్దినీటితో మర్దనచేసి; కందిగింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకొకమాత్ర చొప్పున త్రికాలము అందు పుచ్చుకొంటున్న.... ఒంటికి నీరుపట్టుట తగ్గును

శారీరక దుర్గంధము

687] దానిమ్మ ఆకులను- బాగా నూరి, దీనిని శరీరమునకు లేపనము గావించి; స్నానముచేసినట్లయితే.... వేసవిలో చెమటవలన కలిగే దుర్వాసన పోతుంది.

688] కానుగ గింజలు, చింతపండు ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఒంటికి నలుగు పెట్టుచున్న.... దేహదుర్గంధము హరించును.

689] శంఖ చూర్ణమును- అడ్డసరపాకుల రసముతో నూరి; శరీరమునకు లేపనము చేయుచున్న.... దేహదుర్గంధము హరించును.

690] చెంగల్వకోష్టుపొడి బేడెత్తు, తేనె బేడెత్తు, అరతులము నెయ్యి వీటిని కలిపి; ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు దఫాలు తింటున్న....దుర్గంధము హరించి, సువాసన కలుగును.

691] మానుపసుపు, పసుపు, చెంగల్వకోష్టు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; గోమూత్రముతో-నూరి, శరీరమునకు లేపనము చేయుచున్న.... దేహదుర్గంధము హరించును.

శారీరక పైత్యము (BILE)

692] చేమంతి పువ్వులను- ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి, కషాయము కాచి త్రాగిస్తే.... పైత్యము, తలతిరుగుడు హరించును.

693] ఒక తులము యష్టిమధుకమును ముప్పది తులముల పాలలో వేసి; కాచి, చల్లార్చి; ఇందు తేనె తులము, పంచదార రెండు తులాలు కలిపి; ఈ మొత్తము ఒకే మోతాదుగా ఉదయముపూట సేవిస్తున్న.... అన్నిరకముల పైత్యములు హరించును.

694] అల్లము, బెల్లము సమభాగాలుగా నూఱి; ఈ మిశ్రమమును ప్రతిరోజు ఒక తులము సేవిస్తున్న.... పైత్యము తగ్గును.

695] ఉసిరికాయలను మురబ్బ చేసి; వీటిని పూటకు రెండు కాయల చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా పుచ్చుకొను చుండిన....పైత్యము హరించును.

696] ఉసిరిక ఒలుపు చూర్ణములో- పంచదార, నెయ్యి కలిపి; సేవించు చుండిన.... పైత్యము తగ్గును.

697] విష్ణుక్రాంతను- సమూలముగా తీసికొనివచ్చి; కషాయము కాచి, త్రాగిన.... పైత్యము తగ్గును.

శిరోవేదన (HEAD-ACHE)

698] మంచి గంధము, సైంధవలవణము, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా నీటితో నూఱి; ఈ మిశ్రమము రాచిన.... తలనొప్పి తగ్గును.

699] వాము రసములో- శితాంశురసమును అఱుగదీసి; ఆ వచ్చిన గంధమును- కణతలకు, నుదుటికి పట్టువేసిన....తలనొప్పి తగ్గును.

700] గుంటగలగరాకు రసములో- నూగులనూనె కలిపి; ఆ తైలమును- తలకు మర్దనచేస్తున్న.... తలనొప్పి తగ్గును.

701] ఎండిన మందారపూలను- కొబ్బరినూనెలో వేసి, కాచి; ఆ తైలమును- తలకు పూచుకుంటే.... వెంట్రుకలు పొడుగ్గా, నల్లగా పెరుగుటయే గాక.... తలనొప్పి తగ్గును.

702] మాడుకు ఆముదము పట్టించిన.... తలనొప్పి, కండ్లమంటలలాంటి బాధలు తగ్గుతాయి.

703] కోడిగ్రుడ్డు సొన, సున్నము- ఈ రెండూ కలిపి; నూఱి, కణతలకు పట్టువేసిన.... తలనొప్పులు శీఘ్రముగా తగ్గును.

704] తులసి ఆకులను- ఎండించి, మెత్తగా పొడిచేసి; ఈ చూర్ణమును- ముక్కుపొడుమువలె పీల్చుచుండిన.... తలనొప్పి తగ్గును.

705] ఆవుపాలలో- శొంఠిని అఱుగదీసి, ఆ గంధమును- కణతలకు పట్టువేసి, పైన దూదిని అంటించిన....ఎట్టి తలనొప్పులైనా త్వరగా హరించును.

706] ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు సమభాగాలుగా కలిపి; రంగరించి; ఆ గంధమును- కళ్ళలో పెనరబద్దంత పెట్టుచున్న.... తలనొప్పి తగ్గును.

శిశువులకు బలమునిచ్చునవి

707] చెంగల్వకోష్టు చూర్ణము, బంగారు భస్మము, ముత్యపు చిప్పల భస్మము వస చూర్ణము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూఱి, ఈ చూర్ణమును పూటకు రెండు బియ్యపు గింజలెత్తు నేతిలో కలిపి, తినిపించుచుండిన.... పిల్లలకు మనోబలము, శారీరకబలము కలుగును.

708] పటికబెల్లపుపొడి ఐదు తులాలు, ఎఱ్ఱచందనపు పొడి అరతులము, గుల్లసున్నపు పైతేట నీరు పదితులాలు వీటిని కలిపి; కుండలోపోసి తైలపాకముగా కాచి, సీసాలోపోసి భద్రపఱుచవలెను. ఈ మందును పూటకు ఒక చెంచా చొప్పున పాలలో కలిపి, రోజూ రెండుపూటలా త్రాగిస్తున్న.... పిల్లలకు బలము కలుగును.

709] దువ్వెనచెట్టు వేరులు, వస ఈ రెండు సమభాగాలుగా కలిపి పొడికొట్టి, ఈ పొడిని- ఐదు తులాలు తీసికొని, ఇందు పదిహేను తులాల నూవులనూనె కలిపి, మూడు రోజులు ఎండలో పెట్టవలెను. ఈ తైలమును- పిల్లల శరీరమునకు మర్దించుచుండిన.... పిల్లకు బలము కలుగును.

శ్రవణేంద్రియ పోటు (EAR-ACHE)

710] గవ్వను- కాల్చి, పొడిచేసి, ఈ పొడి- కొంచెము చెవిలో వేసి; నిమ్మపండు రసము పోసిన.... చెవిపోటు తగ్గును.

711] శిలాజిత్తును- గుడ్డయందుంచి, దానిని చెవియందుంచిన.... చెవి నొప్పి తగ్గిపోవును.

712] రేల ఆకుల నుండి రసము తీసి, చెవిలో వేస్తే.... చెవిపోటు తగ్గును.

713] నీరుల్లిపాయలను దంచి, రసము తీసి, ఈ రసమును- కొద్దిగా వేడిచేసి, దీనిని నాలుగు చుక్కలు ప్రతిరోజూ చెవులలో వేసి, దూదిపెట్టిన.... చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

714] సాంబ్రాణిని-పొడిచేసి, నూనెయందువేసి, కాచి, చల్లార్చి,ఈనూనెను చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేసిన.... చెవినొప్పి తగ్గిపోవును.

715] జెముడుకాయను వేడిచేసి, రసముతీసి, ఈ రసమును- చెవిలో వేసిన.... చెవిపోటు తగ్గును.

716] కురాసాని వామును- కొద్ది వేడినీటిలో నూరి, ఎండబెట్టాలి. తడి ఆరిన వెనుక బాగా నూరి, గుడ్డలో వేసి పిండిన- తైలము వచ్చును. ఈ తైలమును- రెండు చుక్కలు చెవులలో వేయుచుండిన.... చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

శ్రవణేంద్రియమందు క్రిములు

717] చెవిలో పురుగులు పడ్డప్పుడు- మఱ్ఱిపాలను పిండినచో.... అవి చచ్చును.

718] సిరకా (Vinegar), పచ్చిపుదినా ఆకురసము జిల్లేడాకుల నూగు ఈ మూటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రితమును- ప్రతి రోజు నాలుగు చుక్కలు చెవులలో వేయుచున్న.... చెవులలోని పురుగులు బయటపడును.

719] నీరుల్లిపాయ రసము తులము, ముసాంబ్రము అరతులము ఈ రెంటినీ కలిపి; నూరి, గుడ్డలోపోసి, వడకట్టి; సీసాలో జాగ్రత్త చేయవలెను. ఈ నూనెను- రెండు చుక్కలు రోజుకు 3 పార్లు చెవిలో వేస్తున్న.... చెవిలో పురుగులు మరణించి; బయటపడును.

720] ఉమ్మెత్త ఆకు రసమును- చెవులలో వేయుచున్న.... పురుగులు హరించును.

శ్రవణేంద్రియము నుండి చీము-నీరు కారుట

721] కరక్కాయ, పొగాకు, జాజికాయ వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; బూడిదచేసి, ఈ బూడిదను- నేతిలో రంగరించి, ఈ మిశ్రితమును- చెవిలో వేసిన.... చీము తగ్గును.

722] పసుపు, పొంగించిన పటికలను- సమపాళ్ళలో కలిపి; నూరి, ఈ పొడిని- కొద్దిగా చెవిలోవేసి, దూది పెట్టుచుండిన.... చెవిలో చీము కారుట హరించును.

723] ఆరోగ్యవంతమైన ఆవుయొక్క మూత్రమును- వడగట్టి, ఐదారు చుక్కలు- నిత్యము చెవులలో వేయుచుండిన.... చెవి నుండి చీము కారుట తగ్గును.

724] తులసి ఆకురసమును- చెవిలో వేసిన.... చెవి నుండి చీముకారుట తగ్గిపోవును.

725] అంబాళము చెట్టు ఆకుల రసమును- ఐదు చుక్కలు చెవిలో వేసిన.... చెవిలో చీము కారుట తగ్గిపోవును.

726] ఆవనూనెలో- తుమ్మపూలు వేసి; కాచి, వడకట్టి, ఇది రెండు చుక్కలు చెవులలో వేసిన.... చెవి నుండి చీము కారుట తగ్గిపోవును.

727] వేపచిగురు, చెంగల్వకోష్ఠు సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి; నూనెలో వేసి కాచి, ఈ మిశ్రమమును- చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేసిన.... చెవినుండి చీము కారుట తగ్గును.

శ్వాసకాసము (ASTHMA)

728] శొంఠి కషాయము త్రాగిన.... వాతము, పడిసెము, అతిసారము, దగ్గు, ఉబ్బసములను తగ్గించును.

729] మిరియాలు ఏడు, పొట్టుతీసిన తెల్లగడ్డపాయలు నాలుగు వీటిని దుష్టపాకు రసముతో మర్దించి; చిట్టాముదముతో కలిపి పుచ్చు కొన్న.... ఉబ్బసము హరించును.

730] ఉత్తరేణి సమూలభస్మమును- తేనెలో కలిపి; సేవించిన.... దగ్గు, ఉబ్బసము తగ్గిపోవును.

731] నీడన ఎండించిన నల్ల ఉమ్మెత్తాకులతో- చుట్టచుట్టి, కాల్చి; అందుండి వచ్చు పొగను పీల్చుచుండిన.... ఉబ్బసము తగ్గును.

732] ఎండిన ఉత్తరేణి ఆకులను- చుట్టగా చుట్టి, కాల్చుచుండిన.... ఉబ్బసము పోవును.

733] మారేడాకుల కషాయమును- పూటకు 3 నుంచి 6 తులముల వఱకు- రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తున్న....ఉబ్బసము పోవును.

శ్లేష్మము (PHLEGM)

734] మిరియాలను గానీ, ఆవాలను గానీ- నీటితో నూఱి; ఉడికించి, ఛాతిపై పట్టుగావేస్తే.... ఊపిరాడనీయని కఫము కూడ కరగి, బయటి పడుతుంది.

735] పావుశేరు వేడి ఆవుపాలలో- అణాఎత్తు మిరియాల పొడి, రెండు తులాల పటిక బెల్లపు పొడి కలుపుకొని; ఉదయము పూట త్రాగు చున్న.... కఫము తగ్గిపోవును.

736] యవాక్షారము, వాకుడుచెట్టు వేరులు సమభాగాలుగా కలిపి; పొడి చేసి, ఈ పొడిని- పావుతులము తీసికొని, ఇందు- తేనె కలిపి; ఇస్తూవుంటే.... కఫరోగము హరించును.

737] సైంధవలవణము ఒకపాలు, శొంఠి రెండు పాళ్ళు, పిప్పళ్ళు 3 పాళ్ళు, కరక్కాయలు 4 పాళ్ళు వీటిని కలిపి; పొడిచేసి, ఈ మొత్తమునకు సమముగా బెల్లము చేర్చి, దీనిని పుచ్చుకొను చున్న.... కఫము హరించును.

738] మూడు తులాల పటికబెల్లపు చూర్ణములో- పండిన గంగరావి ఆకుల రసము ఐదు తులాలు కలుపుకొని; దీనిని- ప్రతినిత్యము త్రాగుచుండిన.... కఫరోగములు హరించును.

739] సౌవర్చలవణమును- మాదీఫల రసాయనముతో సేవించిన.... కఫము పోవును.

740] మిరియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిగొట్టి; వస్త్రగాలితము చేసి, ఈ భస్మమును కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే.... కఫము హరిస్తుంది.

శ్వేత కుష్ఠు (LEUCODERMA)

741] హరిదళము 3 తులాలు, బావంచాలు 15 తులాలు వీటిని గోమూత్రముతో నూరి; బొల్లిమచ్చలపై పూయుచుండిన.... బొల్లి హరించును.

742] మినుములను- నీటితో నూరి, పట్టించుచుండిన.... శ్వేత కుష్ఠు తగ్గును.

743] ఉసిరిక, చింత, వేప, వెలగ ఆకులు, జీలకఱ్ఱ, కారము, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, సైంధవలవణము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, క్రొత్త కుండలో భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ పొడిని- పూటకు అర తులము తీసికొని; ఇందు రెండు తులాల నేతిని కలుపుకొని, రోజూ రెండుపూటలా నలుబది రోజులపాటు తినుచున్న....తెల్లబొల్లి నయమగును. అనుపానముగా.... కందిపప్పు, తోటకూర, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, మిరియాల చారు, కంద, బీరకాయ, పాలబియ్యపు అన్నము పెట్టవలెను.

744] చిత్రమూలపు వేరు పైపట్ట, గురిగింజలు వీటిని సమభాగాలుగా గైకొని; కొద్దినీటితో నూరి, లేపనము చేయుచుండిన.... బొల్లి మచ్చలు నయమగును.

745] బ్రహ్మమేడి వేరులు, మానుపసుపు సమభాగాలుగా కలిపి; నీటితో నూరి, లేపనము చేయుచుండిన.... శ్వేతకుష్ఠు పోవును.

శ్వేదము పుట్టించుట

746] చిన్నదూలగొండి వేరులు తెచ్చి, పొడిగొట్టి; ఈ పొడి- పూటకు బేడెత్తు చొప్పున వేడినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న.... శరీరమునకు చెమట పుట్టించును.

747] మంగకాయ పొడిని- ఏడు గోధుమ గింజల ఎత్తు చొప్పున ప్రతి రోజూ సేవించుచున్న.... చెమట కలుగును.

శ్వేదము హరించుటకు

748] మునగకూర, జీడిమామిడి పండ్లు తినుచుండిన.... చెమట తగ్గును.

749] పటిక చూర్ణము కలిపిన నీళ్ళతో స్నానము చేయుచుండిన.... అధికముగా పట్టు చెమట తగ్గును.

750] సైంధవలవణము, సత్తుభస్మము, పగడభస్మము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమము- పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న.... అధికముగా పోయు చెమట హరించును.

751] ఎండించిన ఆవుపేడ పొడి, ఉప్పుతో మాగిన పాతకుండ పెంకు ఈ రెండూ సమపాళ్ళలో కలిపి; నూరి, ఈ పొడితో శరీరానికి నలుగుబెట్టుచుండిన.... అతిచెమట హరించును.

752] నూవులనూనెలో- వామును తడిపివుంచి; ప్రతిరోజూ అరతులము చొప్పున ఈ వామును తినుచున్న.... కాళ్ళు-చేతులకు పట్టు చెమట హరించును.

సంతానము కలుగునట్లు చేయుట

753] నారింజకాయ పైపెచ్చుల కషాయమును- ఒక ఔన్సు లోపలికి ఇస్తే.... గర్భస్రావము ఆగిపోతుంది.

754] స్త్రీలు ముట్టయినపుడు దుష్టపువేరును- నేతితో అరుగదీసి; దీనిని ఒక అరతులము తీసికొని, ఉదయము పూట పరగడుపునే పుచ్చు

కొనవలెను. పెరుగన్నము మాత్రమే తినవలెను. ఇట్లు చేసిన.... గర్భము నిలుచును.

755] పావుశేరు తాజా ఆవుపాలలో- నాగకేసరముల చూర్ణము అర తులము కలుపుకొని; స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజునుంచి, ప్రతినిత్యము సేవిస్తూ భర్తతో కలియుచుండిన.... గర్భమును ధరించుదురు.

756] అల్లము, వాకుడు కాయలు, మిరియాలు, సన్నపిప్పళ్ళు, పద్మకేసరములు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, ఈ చూర్ణము- ఒక అరతులము తీసికొని, ఆవునేతితో కలుపుకొని; బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజు నుండి వరుసగా వారము రోజులు తింటూ భర్తతో కలియుచుండిన.... గొడ్డుబోతు మగువలకైన-గర్భము నిలుచును.

757] ఆడమేక మూత్రము రెండు తులాలు, చూడిగేదె పాలు రెండు తులాలు కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజు నుండి- రోజూ రెండు పూటలా ఐదు దినములపాటు సేవించిన.... గర్భము ధరించుదురు.

758] అల్లము, తుంగముస్తలు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, నాగకేసరములు వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; పొడిచేసి, ఈ పొడి- పూటకు పావు తులము తీసికొని, దీనిని ఆవునేతిలో కలుపుకొని, తినుచున్న.... గొడ్డుబోతు స్త్రీకి కూడా గర్భము నిలుచును.

సంతానము లేకుండా చేయుట

759] మోదుగ గింజలను- కాల్చి, బూడిదచేసి; ఆ బూడిద చిటికెడు తీసికొని; దానిలో కొద్దిగా ఇంగువ కలిపి; స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజు నుండి వరుసగా 3 రోజులు త్రాగిన.... ఆ స్త్రీకి గర్భము రాదు.

760] మగువ ప్రసవించిన సమయములో.... నల్లగలిక గడ్డిని- కలి నీటితో నూరుకొని, త్రాగిన.... మరల గర్భము రాదు.

761] సంభోగ సమయములో.... కప్ప ఎముకను- తన వద్ద ఉంచుకున్న స్త్రీకి.... ఎన్నడూ గర్భము రాదు.

762] అక్కలకఱ్ఱ, మిరియాలను- సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి; కొంచెము తేనెతో నూరి, దీనిని స్త్రీ తన యోనిలోపల లేపన మొనరించు కొనుచుండిన.... అట్టి స్త్రీకి గర్భము రాదు.

763] ఆముదపు గింజకు- బెరడు తీసివేసి, స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజున- ఈ గింజలు గొంతులో వేసికొని, మ్రింగవలెను. పై విధముగా రోజుకు ఒక గింజ ప్రకారము- వరుసగా ఏడు రోజులు మ్రింగిన.... ఆ స్త్రీకి జీవితములో ఇక గర్భమురాదు.

సంధులవద్ద నొప్పులు (RHEUMATISM)

764] వెల్లుల్లి గర్భాలను- వాటికి 3 రెట్లు నీటిలో నూరి, ఆ రసాన్ని- నొప్పిగల ప్రదేశములో మర్దనచేస్తే.... కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి.

765] మునగచెట్టు జిగురు, పాలు సమభాగాలుగా కలిపి; పట్టీలాగా వేసి కొంటే.... సుఖవ్యాధి వలన వచ్చిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

766] వావిలాకును- వాడ్చి కట్టిన.... కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోవును.

767] జిల్లేడాకులు తాజావి తీసికొచ్చి, నిప్పులపై కొంచెము వెచ్చచేసి; నొప్పిగల చోట పైనవేసి, గుడ్డతో కట్టుచుండిన.... కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోవును.

768] ఆముదమును- కొద్దిగా వేడిచేసి, బాగా మర్దన చేసిన.... కీళ్ళ నొప్పులు హరించును.

769] వేడినీళ్ళతో- కాపడము పెట్టి, నూవులనూనె, నిమ్మరసము కలిపి; మర్దించిన.... కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

770] శొంఠి అరతులము, గుగ్గిలము అరతులము, నెయ్యితులము ఇవన్నీ కలిపి; నూరి, ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా తినుచున్న.... కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

సర్పవిష హరణము

771] తెల్లఈశ్వరి వేరును- గంధము తీసి, ఆ గంధమును- గాయమునకు పట్టించి, పావుతులము తిప్పసత్తును- మంచినీళ్ళతో త్రాగించిన.... విషము హరించును.

772] అర్ధతులము పసుపును- పచ్చి ఆవుపాలలో కలిపి; ఇందు గోమూత్రము లేక ఎనిమిది సంవత్సరాల లోపు వయసున్న పిల్లల మూత్రమును మిశ్రితము చేసి; దీనిని త్రాగించినను.... పాము విషము హరించును.

773] చేదు ఆనప, చేదు బీర, కానుగవిత్తు, దిరిసెన విత్తు వీటిని సమ పాళ్ళగా గైకొని; చూర్ణించి, ఈ చూర్ణము అర్ధతులము తీసికొని, దీనిని గోమూత్రముతో ఇచ్చిన.... విషము హరించును.

774] మైలుతుత్తము, మంగకాయ, వస వీటిని సమభాగాలుగా మంచి నీటితో మర్దించి; దీనిని- ఆవుపాలతో సేవించిన.... విషము హరించును.

775] తెల్ల గురివెందపూలు, మిరియాలు, నిమ్మరసము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; మెత్తగా నూరి, ఈ మిశ్రమమును- 'కలికము గా వేసిన.... విష హరణము జరుగును.

776] ఎనిమిది తులముల కామంచి ఆకు పసరును- త్రాగించిన.... పాము విషము నివారణ యగును.

సుఖనిద్ర కలుగుటకు

777] జాజికాయ, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా గైకొని; దోరగా వేపించి, చూర్ణించి, ఈ చూర్ణమును- నేతితో తిని, పిదప భోజనము చేసి పడుకొన్న.... బాగుగా నిద్రపట్టును.

778] పాలలో- పంచదార కలుపుకొని; ఆ పాలను వేడివేడిగా త్రాగి పడుకుంటే.... హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

779] నీటిలో- పంచదార కలుపుకొని; త్రాగితే.... నిద్రపడుతుంది.

780] నిత్యము పండుకునే ముందు- వేడిపాలు పావుశేరు త్రాగుచున్న.... మంచి నిద్ర వచ్చును. రక్తవృద్ధియు కలుగును.

781] జాజికాయను- నేతితో మర్దించి, ఆ వచ్చిన గంధమును-కణతలకు పట్టువేసిన.... బాగుగా నిద్రపట్టును.

782] ఖర్జూరపు గింజను- నీటితో అరుగదీసి, అందు కొంచెము తేనె కలిపి; ఆ మిశ్రితమును- రెండు చుక్కలు కండ్లలో వేసికొను చుండిన.... నిద్రరాని వారికి సైతము నిద్రపట్టును.

783] తలనొప్పి వలన నిద్రపట్టకుంటే.... ఆవాల పిండిని- గుడ్డకు పట్టించి, ఆ గుడ్డతో తల నొప్పిగల చోట పట్టువేసిన.... బాగా నిద్రపడుతుంది.

సెగ గడ్డలు

784] రస కర్పూరమును- నీటితో అరుగదీసి, దీనిని పట్టించుచుండిన.... సెగ గడ్డలు, కురుపులు తగ్గును.

785] తవాక్షీరి చూర్ణమును- అరటిపండు గుజ్జులో బాగా కలిపి; పిసికి ఈ మిశ్రితమును- సెగ గడ్డలపైన వేసి కట్టుచుండిన.... గడ్డలు పక్వానికొచ్చి, పగిలి; త్వరగా తగ్గిపోవును.

786] పత్రబీజపు ఆకులను- ముద్దగా నూరి, సెగ గడ్డలపైన వేసి, కట్టు చుండిన.... త్వరగా మానును.

787] మఱ్ఱి ఆకులను- వేడిచేసి, సెగగడ్డలపైన వేసి కట్టిన.... గడ్డలు త్వరగా పగిలి, తగ్గిపోవును.

788] రెండు అరటికాయలను- 3 తులాల పాలలో పిసికి, త్రాగాలి. ఇదే మోతాదుగా- రెండు పూటలా త్రాగుచున్న.... సెగ గడ్డలు హరించును.

789] వేపాకును- మెత్తగా నూరి, సెగ గడ్డలపై పట్టించుచున్న.... గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చి, తగ్గిపోవును.

సౌఖ్య ప్రసవము కొఱకు

790] పిప్పళ్ళు, వస పీటిని సమముగా ఉదకముతో నూరి; ఆముదము వేసి కలిపి; స్త్రీ యొక్క నాభియందు లేపనము చేసిన.... ఉపద్రవ ములు నశించి, సుఖప్రసవ మగును.

791] గర్భిణీ స్త్రీలు- ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే కొద్దిగా బాదము నూనెను సేవిస్తే.... సుఖప్రసవ మౌతుంది.

792] గంధపురోజా, ఇంగువ, రోజ్‌వాటర్ పీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; త్రాగిస్తే.... సుఖప్రసవ మౌతుంది.

793] కష్టపడుతూ ప్రసవము కాకున్న స్త్రీకి- వేపవేరును నడుముకు కట్టిన.... చాలా తొందరగా సుఖప్రసవ మగును.

794] మల్లెచెట్టు వేరును- ఆవుపాలతో నూరి; బొడ్డుచుట్టూ పట్టుచేసిన.... చచ్చిన పిండమైనను- జారిపడి, సుఖప్రసవ మగును.

795] గులకందను- నీటిలో కలిపి; కాచి; దానిలో తేనెవేసి; త్రాగించిన.... తర్వాత ప్రసవ మగును.

796] దుప్పికొమ్మును- స్త్రీ స్తనములమీద కట్టిన.... సుఖముగ ప్రసవించును.

797] గర్భధారణ జరిగినప్పటి నుండిగాని, ప్రసవించుటకు 3 నెలల ముందు నుండి గాని.... కొంచెము తేనెను- పాలలో కలిపి; ప్రతిరోజూ త్రాగు చుండిన.... బలముగల శిశువును గనును. సుఖప్రసవము గలుగును.

స్త్రీ మర్మాంగ బిగువు

798] విష్ణుక్రాంత మొక్కను- మెత్తగానూరి, యోనికి లేపనము చేసిన.... యోని బిగువగును.

799] పొత్తిదుంప, గొబ్బిగింజలు ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; మేకపాలతో మర్దించి, యోనికి లేపనము చేసి, 3 గంటల తర్వాత నీటితో కడిగిన.... యోని చిన్నదై, బిగువుగా ఉండును.

800] గింజలు తీసిన ఉసిరికాయ పెచ్చులను-నీటితో నూరి, ఆ ముద్దను— నీటిలో కలిపి, ఆ నీటితో యోనిని కడుగుచున్న.... దోషములు హరించి, యోని బిగువుగా ఉండును,

801] దానిమ్మకాయ పెచ్చులు, కరక్కాయ పెచ్చులు, చెంగల్వకోష్టు, ఆరెపువ్వు, పొంగించిన పటిక, కురువేరు, మాచికాయలు, లొద్దుగ చెక్క ఈ ఎనిమిదింటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; కొంచెము తేనెతో నూరి, యోనియందు లేపనము చేయుచున్న.... కన్యయోని వలె బిగువుగా ఉండును.

802] దానిమ్మ వేరు పైపట్ట చూర్ణమును, మాచికాయలను.... సమభాగాలుగా కలిపి; నీటితో నూరి, యోనికి లేపనము చేయుచున్న.... కాన్పులైన స్త్రీలకైన యోని బిగువుగా ఉండును.

స్త్రీ మర్మాంగ సడలింపు

803] ఉత్తరేణి ఆకులను- మెత్తగా నూరి, నీటిలో కలిపి, యోనిని కడిగిన.... యోని వదులగును.

804] కడిమి చెట్టు పూలు, ఎఱ్ఱతామర పూలరేకులు, నల్లకలువ పూలరేకులు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, తేనె కలిపి; మర్దన చేసి, యోని లోపల లేపనము చేయుచున్న.... ఇఱుకుగా ఉన్న యోనియైన వదులై, సంభోగమునకు తగినట్లుగా మాఱును.

స్త్రీల నాడి మండల మూర్ఛ (HYSTERIA)

805] వేపాకుల కషాయమును- రోజూ త్రాగుతుంటే.... హిస్టీరియా నయమౌతుంది.

806] ద్రాక్షపండ్లు, ఉసిరిక వరుగు ఈ రెంటినీ సమానభాగాలుగా తీసికొని; శొంఠి చేర్చి, మర్దించి, తేనెతో సేవించిన.... అపస్మారము, అరుచి హరించును.

807] 3 తులముల గాడిద మూత్రమును- సారాయిలో కలిపి; ఇచ్చుచున్న.... అపస్మారము క్రమక్రమముగా హరించును.

808] సీమ గోరింట గింజలపొడిని- పూటకు పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా మంచినీటి అనుపానముతో సేవించుచున్న.... హిస్టీరియా హరించును.

809] వెట్టిపుచ్చవేరు పైపట్ట పొడిని- చిటికెడు ముక్కుపొడుము మాదిరి ప్రతి దినము పీల్చుచున్న.... హిస్టీరియా హరించును.

810] బూడిద గుమ్మడికాయను- చెక్కుతీసి, ముక్కలుగాకోసి, ఆ ముక్కలను- నేతిలో వేపించి, చక్కెరపాకము పట్టి తింటున్న.... అపస్మారము తగ్గును.

811] యష్టిమధుకపు పొడి అరతులమును- పూట కొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా తింటూ.... అనుపానముగా ఐదు తులాల బూడిదగుమ్మడికాయ రసము త్రాగుచున్న.... హిస్టీరియా ఆరు రోజులలో హరించును.

స్థూలకాయము (OBESITY)

812] ఎండిన రావిచెట్టు బెంకను- చూర్ణము చేసి, పూటకు తులమెత్తు చూర్ణాన్ని- నీళ్ళలో కలిపి, త్రాగుతుంటే.... శరీరము లావు తగ్గుతుంది.

813] ఉలిమిడిచెట్టు ఆకులను- కూరగా వండి, ప్రతిరోజూ అన్నములో కలుపుకొని, తినుచున్న.... శరీరము లావు తగ్గును.

814] గోమూత్ర సిలాజిత్తును- పూటకు రెండు చిన్నాల ఎత్తు చొప్పున నెల్లిచెట్టు ఆకుల రసముతో రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తున్న.... ఎనిమిది వారాలలో శరీరలావు తగ్గును.

815] తులము తేనెలో- పిప్పళ్ళ పొడి బేడెత్తు కలుపుకొని; రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తున్న.... శరీరలావు తగ్గును.

816] వాననీటిని- సీసాలో పట్టి, జాగ్రత్తచేసి; ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట ఐదు తులాల వాననీటిలో- రెండు చిన్నాల పసుపు పొడిని కలిపి; త్రాగుచున్న.... రెండున్నర నెలలలో- శరీరము లావు హరించును.

817] తగరముతో- ఉంగర మొకదానిని చేయించి; చేతివ్రేలికి పెట్టుకొనుచున్న.... శరీరము లావు హరించును.

818] తుంగముస్తలు, వాయువిడంగములు, గుగ్గిలము, శొంఠి, మిరియాలు, చిత్రమూలము, పిప్పళ్ళు, కరక, తాడి, ఉసిరిక వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, కషాయము కాచి, పూటకు 3 తులాల కషాయమును సేవిస్తున్న.... స్థూలకాయము తగ్గిపోవును.

క్షీరోత్పత్తి

819] వెచ్చగా నున్న పాలలో- పిప్పలి చూర్ణము ఒక తులము కలిపి; పుచ్చుకొన్న.... పాలు వృద్ధియగును.

820] పాలలో- తామరవిత్తుల పిండి కలుపుకొని; త్రాగిన.... చనుబాలు అధికమగును.

821] యష్టిమధుక చూర్ణము అరతులమును- అరకప్పు ఆవుపాలలో కలిపి; అందు రెండు తులముల పటికబెల్లపు పొడి చేర్చి ఈ మొత్తము; ఒకమోతాదుగా ప్రతినిత్యము త్రాగుచున్న.... స్తన్యము వృద్ధగును.

822] ఉప్పు, మిరియాలు, వాము ఈ మూటినీ.... సమముగా కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు బేడెత్తు చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో సేవించుచుండిన.... చనుబాలు వృద్ధియగును.

823] కలబంద, పసుపు ఈ రెంటిని నూరి; చన్నులకు రాచిన.... బాలింతలకు పాలు వృద్ధియగును.

అధ్యాయము-2

చిట్కా వైద్యం - 2

ఆరోగ్యసూత్రాలు

824] చాలా వ్యాధులు రావడానికి- టెన్షన్, మానసిక అవిశ్రాంతి, శారీరక శ్రమ తగినంత లేకపోవుట అనునవి కారణాలు! కావున ప్రతి వారు 6 నుండి 8 కిలోమీటర్స్ నడచుట; దుంపకూరలు, స్వీట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్, డాల్డా, నెయ్యి, వేరుసెనగ, నువ్వులనూనె వంటివాటి

వంటలో తగ్గించి; క్రొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న సన్‌ఫ్లవర్, సఫోలావంటి అయిల్స్ వాడుట మంచిది.

825] పని ఒత్తిడిని తగ్గించుకొని, మానసిక టెన్షన్స్‌కు తావివ్వకుండా రిలాక్స్‌కొఅకు.... కనీసము రెండు గంటలకు తక్కువకాకుండా.... ప్రశాంతముగా నిద్రపోవాలి. కాఫీ, టీలు తగ్గించాలి. సిగరెట్స్, హాట్ డ్రింక్స్ నిషేధించాలి. టైమ్‌కి మితముగా ఆహారము తీసికోవాలి.

826] ఎక్కువగా మోషన్స్ ఐనపుడు, ఎండలో తిరుగుట వలన విపరీత మైన చెమట పోసినపుడు, వాంతులు మొదలైన వాటి కారణముగా శరీరములో లవ పదార్థాలు, గ్లూకోజ్ హెచ్చుగా నష్టపోవుట జరుగుతుంది.

827] ఇట్టి సమయాలలో.... లేత కొబ్బరి నీరు, బియ్యపు కడుగు నీరు లేక బియ్యపు ఉడుకు తేట, పండ్లరసాలు, గ్లూకోజ్ వాటర్, ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ వంటివి నీటిలో కలిపి తీసికోవాలి. ఒక గ్లాస్ కాచి, చల్లార్చిన వేడి నీటిలో- స్పూన్ పంచదార, స్పూన్ ఉప్పు కలిపి; తీసికొంటే.... 'డీహైడ్రేషన్' నుండి కాపాడ బడుటయే కాక; శక్తి లభ్యమౌతుంది.

8:8] మనకు ఇష్టమని చక్కెరలాటి తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసికో కూడదు. ఈ పదార్థాలు మనకు అత్యధిక వ్యాధి బాధలను కలి గిస్తాయి.

829] పదార్థాలలో ఉండే కల్తీ నూనెలు, రంగులు, హానికరమైన సూక్ష్మంగజీవులు ఎన్నో రోగాలను తెస్తుంటాయి. కేసరిదాల్ మూలముగా పక్షవాతము వస్తుంది.

830] స్వీట్స్‌కు- క్యాన్సర్‌ను కరిగించే "మిథనాల్ యల్లో" అనే రంగును కలుపుతున్నారు.

831] నూనెను పలుమారులు కాచుటవలన అందులోని పోషక విలువలు పోవుటయేగాక.... అనేక వ్యాధులు రాగలవు.

832] పంచదారను ఎక్కువగా తినుటవలన- కడుపునొప్పి, ఎడినాయిడ్స్ వాయుట, టాన్సిల్స్ వాపు, చర్మక్యాన్సర్; కంటి, పంటి జబ్బులు, డయాబెటిస్, పులిత్రేపులు, అంగిలి వాపు, ఆకలి మందగించుట, కడుపులో మంట, పిప్పిపళ్ళు వచ్చుట; కాల్షియమ్, పాస్ఫరస్‌ల సమతాస్థితి దెబ్బతిని- కీళ్ళనొప్పులు; పంటి చిగుళ్ళ నుంచి చీము, నెత్తురు కారుట; ఎముకల జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఇంకా.... విటమిన్-B లోపిస్తుంది. అలాగే.... కాలేయ, గుండె, రక్తములకు సంబంధించిన వ్యాధులొస్తాయి. కండరాలు, నరాలు, ఉదరము, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన జబ్బులొస్తున్నాయి. గుండె కొట్టుకునే వేగము గణనీయముగా తగ్గిపోతుంది. ఇంకా.... ఒంటికి నీరు పట్టుట కూడ జరుగుతుంది.

833] ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిపాయ, అల్లము వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; రసముతీసి, ప్రతిరోజూ త్రాగితే....ఆరోగ్యము వృద్ధిచెందుతుంది.

834] గృహనిర్మాణమునకు- మామిడి, పనస, మంచిగంధము, పస, కొబ్బరి, మునగ, నారింజ, యేరుమద్ది, సంపెంగ, పాటల, జాజి, నింబ, పున్నాగ, దాడి, అశోక, చందన, నాగకేసరి, దానిమ్మ, లవంగచెట్ల కలప- శుభమును, ఆరోగ్యమును చేకూర్చును.

835] వెల్లుల్లిని- ఎక్కువగా వాడుట వలన- రక్తములోని కొలెస్ట్రరాల్ పరిమాణమును తగ్గించి, శరీరమునకు వ్యాధినిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది.

836] టొమేటోనందు విటమిన్-A ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కనుక... ఈ విటమిన్ లోపముగలవారు- కూరలలో, చట్నీలలో దీనిని ఉపయోగిస్తే.... మంచిది.

837] పసిపిల్లల శరీరానికి ఆముదము రాచి, బాగా మసాజ్ చేసి, స్నానము చేయించిన.... పిల్లల చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా ఉండుటయే గాక.... ఆరోగ్యముగా ఎదుగుతారు.

గర్భిణులకు ముఖ్య సూచనలు :-

838] మరీ చల్లగాను, వేడిగాను లేని నీళ్ళతో స్నానము చేయాలి.

839] బిగువుగా ఉన్న దుస్తులను ధరించకుండా....వదులుగా ఉన్న దుస్తులను మాత్రమే ధరించాలి.

840] మడమలు ఎత్తుగా ఉన్న చెప్పులను ధరించకండి!

841] మొదటి మూడు మాసములలోను, ఆఖరి నెలలలోను ప్రయాణాలు మానుకొనుట మంచిది.

842] సైకిల్ త్రొక్కుట, ఈదుట వంటి ఎక్సర్‌సైజ్‌లు మానుకోవాలి.

843] విమాన ప్రయాణాలు మంచివి కావు. ఆక్సిజన్ పీడనశక్తి మారి నందువలన.... కడుపులోవున్న శిశువుకు హాని కలుగవచ్చు.

844] చివరి మూడు మాసాలలో సంయోగము మానాలి.

845] మధ్యాహ్నము విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. చాల సేపటిదాకా రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కొని వుండరాదు.

846] ఉద్యోగముచేసే గర్భవతులు-ఏడోనెలనుండి పనిచేయుట మంచిది కాదు.

847] కారము, మసాలాలను తినుట మానివేయాలి.

848] మలబద్ధకము గర్భకాలములో ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. దీనినుండి బయటపడాలంటే.... తగినన్ని ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసికోవాలి.

849] గర్భకాలమునందు- కడుపులో నొప్పి వచ్చినా, వెజైనా ద్వారా ఎంత స్వల్ప రక్తస్రావము జరిగినా.... వీటిని అలక్ష్యము చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

గృహిణులకు సూచనలు

850] ఎండబెట్టిన వేపపూత, వేపఆకు, మామిడిపూత వీటిని సమభాగాలుగా నిప్పులలోవేసి; దోమలుగల గదిలో పొగవేసిన.... అవి దరిదాపులకు రావు.

851] కొబ్బరినూనెలో- కర్పూరము కలిపి, సన్నటి బ్రష్‌తో- మంచము మూలలకీ, చెక్కబీరువాలలో ఉండే సందులలో పెయింట్‌చేస్తే.... నల్లులు చస్తాయి.

852] కూరగాయలు ఎండిపోతే- పారేయకుండా.... గోరువెచ్చని నీటిలో- నిమ్మరసము పిండి, ఆ నీళ్ళలో ఎండిన కూరగాయలను ఓ గంట సేపు నాననివ్వండి! అవి మళ్ళీ తాజాగా ఉంటాయి.

853] కేక్ కట్ చేయుటకు ఉపయోగించే చాకును- శుభ్రపరచి, గ్రీజ్ రాచిన.... తుప్పు పట్టదు.

854] కేక్ తయారు చేయుటకు, కేక్ చేయుటకు ఉపయోగించే- ట్రేలను; మౌల్డ్స్‌ను తడిచు నీటితో కడగకుండా వాడాలి.

855] డైనింగ్ టేబుల్ మీద ఉపయోగించే సాల్ట్ బాక్స్‌కి చిల్లులు ఎక్కువగా ఉండి, ఉప్పు ఎక్కువ పడుతుంటే....ఆ మూతను శుభ్రముగా తుడిచి, కొన్ని బెజ్జాలకి- నెయిల్ పాలిష్ వేసి ఆరనివ్వండి! ఇప్పుడు మీకు కావలసినంత ఉప్పు మాత్రమే పడుతుంది!!

856] టొమేటోను- రెండుగా కట్ చేసి, ఒక ముక్కను తీసికొని, ముఖానికి బాగా రుద్దుకోండి! పావుగంట తర్వాత వేడినీటితో కడిగితే.... ముఖచర్మానికి మెరుపు వస్తుంది.

857] దుమ్ముపట్టిన లాంప్ షేడ్‌లను, కాగితము వస్తువులను శుభ్రము చేయడానికి హేర్ డ్రైయర్‌ను, ఉపయోగించండి! అది ధూళినంతా ఎగుర కొడుతుంది!!

858] దూదిని- చిన్న ఉండలుగాచేసి, వాటిని నీటితో తడిపి, ఉండలమీద ఆస్ట్రింజెంట్ లోషన్ వేసి, ముఖాన్ని రుద్దితే....ముఖము కళకళ లాడుతుంది!

859] దుస్తులమీద సిరామచ్చలు పోవాలంటే.... పుల్లటి పెరుగులో కాసేపు నానబెట్టి, తర్వాత ఉతకండి!

860] క్రొత్తగాకొన్న కాటన్ దుస్తులు రంగుపోకుండా ఉండాలంటే.... పటిక కలిపిన; నీటిలో మూడుగంటలు నానబెట్టి, ఆరవేయండి!

861] బూట్లు కరవకుండా ఉండాలంటే.... బూటులో కరిచే భాగాలకు పుల్లటి పెరుగురాసి, రాత్రంతా ఉంచి, మరునటిరోజు ప్రొద్దున్నే తుడిచివేయాలి.

862] తెల్లబట్టలపైన- టీ మఱకలను వదలించాలంటే.... మఱకపడ్డచోటె చిటికెడు చక్కెర వేసి రుద్దాలి.

863] సున్నపు నీటితో- గాజుపాత్రలను శుభ్రము చేసికొంటే.... తెల్లగా మెఱుస్తాయి.

864] పుస్తకాల అలమరలలో- క్యాలెండర్స్ మొదలగు వాటికి పురుగు పట్టకుండా ఉండాలంటే.... కలరా ఉండలు వేయుటగానీ, కిరోసిన్ స్ప్రే చేయుటగానీ చేయాలి.

865] ఇస్త్రీపెట్టె (అయిర్న్‌బాక్స్)కి- చల్లారిన తర్వాత అడుగున ఆలివ్ ఆయిల్‌రాచి ఉంచిన.... త్రుప్పుపట్టకుండా ఉంటుంది.

866] మెఱుపు తగ్గిన స్టీల్ పాత్రలని- ఉల్లిపాయతో రుద్ది, కడిగితే.... తిరిగి తళతళ లాడుతుంటాయి.

867] వాడేసిన 'మస్కిటోమేట్స్'ను పారేయకుండా.... అరనిమిషము నీళ్ళలో వుంచి, బయటికితీసి, అరనిమిషము ఆఱనిస్తే.... తిరిగి క్రొత్తవాటిలా ఉపయోగపడతాయి.

868] హేర్‌డ్రైయర్‌ను- ఉపయోగించి, టైప్‌మిషన్‌లు, T. V. భాగాలకు దుమ్ము పోగొట్టవచ్చును.

869] వర్షాకాలములో- బిస్కెట్స్ మెత్తబడి పోకుండా ఉండాలంటే.... స్టెబిలైజర్‌పైన పెట్టండి!

870] వర్షాకాలములో- బీరువాలోని బట్టలు చెమ్మగా ఉంటే.... ఒక పది-పదిహేను చాక్‌పీస్ ముక్కలను- దారముతో ఒకదానికొకటి కట్టి, బీరువాలో వ్రేలాడ దీయండి! చెమ్మనంతా చాక్‌పీస్ ముక్కలు పీల్చుకొని, బీరువాలోని వాతావరణాన్ని పొడిగా ఉంచుతాయి.

871] పాతవైపోయిన జీన్స్‌పాంట్‌ని పారేయకండి! ఆ గుడ్డతో-షాపింగ్ బ్యాగ్స్‌ఐనా, పిల్లలకి స్కూల్‌బ్యాగ్స్‌ఐనా కుట్టించండి!! ఎంతో కాలము దృఢముగా, మన్నికగా ఉంటాయి.

872] పాతసాక్స్‌లు పారేయకండి! వీటిని సబ్బునీటిలోముంచి, కుక్కర్ ఇంకా వేడిగా ఉండగానే రుద్దండి! మీ కుక్కర్ తళతళా మెఱవడమేకాక.... మచ్చలు కూడ పడవు.

873] సౌందర్య సాధనాలైన క్రీమ్స్, లోషన్స్‌ను- రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచుట వలన చాలాకాలము మన్నుతాయి.

874] గోధుమ పొట్టును చెరిగిన తర్వాత ఆ పొట్టును బూడిదతో కలిపి; దీనితో జిడ్డుపాత్రలను తోమితే.... చక్కగా తళతళ మెఱుస్తాయి. ఇది అతి చౌకైన క్లీనింగ్ పౌడర్ అని చెప్పవచ్చును.

875] షిఫాన్ చీరెలపైనున్న- నూనెమఱకలు పోవాలంటే.... టాల్కమ్ పౌడర్ చల్లి, మడతపెట్టండి! వారము తర్వాత పౌడర్ దులిపేయండి!!

876] న్యూస్‌పేపర్‌ను- నీటిలో తడిపి, వెంటనే ఎండలోవేస్తే....అద్భుతమైన వంటచెఱకు తయారౌతుంది. ముఖ్యముగా బయట వంటలు చేసికొనేటప్పుడు చాలా ఉపయోగము! ఇవి చాలాసేపు మండుతాయి.

877] కోడిగ్రుడ్లు నున్నగా మెఱుస్తూ ఉండక.... గఱుకుగా ఉంటే.... అవి తాజాగ్రుడ్లు కావని గమనించండి!

878] బెడ్‌షీట్ నాలుగు చివరలను ముడేసి; పఱుపుకి తొడిగితే.... పిల్లలు ఎక్కి తొక్కినా.... ముడుతలు పడకుండా ఉంటుంది.

879] పెరుగు పుల్లగా మాఱకుండా ఉండటానికి- పెరుగులో కొబ్బరి ముక్క వేయాలి.

880] నేతిడబ్బాలో- కేక్స్; బేక్స్ వంటివి నిలువచేస్తే.... డబ్బా లోపలి మిగిలిపోయిన నెయ్యి ఆదా ఔతుంది. కేక్స్ మహా రుచిగా కూడా వుంటాయి.

881] కర్బూజపండును- తోలుతీసి, ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, నీటిలో కలిపి; ముఖానికి అద్దుకుంటే.... ముఖము మీది సన్నసన్న ముడుతలు వంటి మచ్చలు మాయమౌతాయి.

882] మీ 'కిచెన్ సింక్' మీద కాని, 'బాత్‌రూమ్ సింక్' మీదకాని మరీ మొండి మఱకలు ఉంటే.... వాటిమీద వాషింగ్ సోడా చల్లండి! వెంటనే శుభ్రమౌతాయి.

883] ఓ గట్టి మూతగల ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో-నిమ్మకాయలు ఉంచి, ఫ్రిజ్‌లో పెడితే.... నెలరోజుల దాకా తాజాగా వుంటాయి.

884] మిగిలిన వరి అన్నమును- మెతుకులు- మెతుకులుగా ఎండలో ఎండ బెట్టి, బాగా ఎండిన తర్వాత డబ్బాలో పోసికొని, కావలసినపుడు- కొంచెము నూనెలో వేపించుకొని, ఉప్పు-కారము చల్లుకొని, తింటే.... మిక్చర్‌లా బాగుంటుంది.

885] అన్నములో- పచ్చిమిర్చి, ఉప్పువేసి; బాగా మెత్తగా రుబ్బి, వడి యాలు పెట్టుకోవచ్చు!

886] ఉడికిన అన్నములో- పెరుగు కలిపి, ఓ గంట నాననిచ్చి; అందులో తఱిగిన ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు, దంచిన అల్లము,పచ్చిమిర్చి, కలివేపాకు, ఉప్పువేసి, బాగా కలిపి, ఈ పిండితో- పకోడీలు వేసి కోవాలి. ఇవి కరకరలాడుతూ బాగుంటాయి.

887] అన్నాన్ని- కుక్కర్‌లో మరోమాఱు వేడిచేసి అందులో- టొమేటో ముక్కలు, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరి వేసికొని; బాగా కలుపుకొని, బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లా తినవచ్చును.

888] అన్నాన్ని పెరుగులో వేసి, కొస్త ఉప్పువేసి, ఘుమఘుమలాడేలా తిరుగమోత పెట్టండి! కొంచెంసేపు ఫ్రిజ్‌లో వుంచి తినండి!! చల్లగా, హాయిగా ఉంటుంది. ఎండాకాలమయితే చాలా బాగుంటుంది.

8ర9] గుండ్రముగా చపాతీ చేయుట రానపుడు- ముందుగా మీకు చేత నైనట్లుగా చేసి, ఓ డబ్బామూత తీసికొని, దానిమీద గట్టిగా నొక్కండి! అంతే.... చక్కగా, గుండ్రంగా చపాతీ రెడీ!!

890] ఎలుకలు- మీ పూలతొట్లను పాడుచేస్తుంటే....రాత్రిపూట కాసిన్ని పుదీనా ఆకులను తొట్టి చుట్టూ, తొట్లోను చల్లేసి, హాయిగా నిద్ర

పోండి! నాలుగైదు రోజులు ఇలా చేస్తే....ఎలుకలు మీ పూలతోట్ల జోలికి రావు.

891] బ్రెడ్‌ను ఉపయోగించాక- దాని పైకవర్‌లో అరటిపండు పెట్టి; ఫ్రిజ్‌లో దాచుకోవచ్చు! ఒట్టిగా అరటిపండ్లు ఫ్రిజ్‌లో పెడితే.... నల్లబడి, తినడానికి పనికిరానంత గట్టిగా తయారౌతాయి.

892] మీ చర్మము మరీ సుకుమారముగా ఉంటే, మీరు వేసకొనే ఆభరణాల లోపలవైపున-కలర్ లేని నెయిల్ పాలిష్ పూచి, ఆరిన తర్వాత ధరిస్తే.... పుళ్ళు పడవు.

6/5/31

893] చూయింగ్ గమ్‌ను నమిలేసాక.... ఒట్టిగా పారేయకండి! దానితో- బకెట్లు, డబ్బాల చిల్లులను; ఇంటి కప్పులోని పగుళ్ళను సరిచేయవచ్చును.

ACC NO. 23457

894] టూత్‌పేస్ట్ ట్యూబ్‌లను- పేస్ట్ అయిపోయాక.... చెత్తబుట్టలో వేయకండి! నోటితో గాలి ఊది, ఆ తర్వాత సగముదాకా నీళ్ళు నింపి, బాగా కదపండి!! పూర్తిగా నీళ్ళు నింపండి!!! ఖర్చులేకుండా అద్భుతమైన మౌత్‌వాష్ తయారౌతుంది.

20200

895] మీ గది సువాసనలతో విలసిల్లాలంటే.... రెండు కప్పుల నీటిలో- 5 లవంగాలు, చిటికెడు జాపత్రి, ఓ చెంచాడు ఏలకులు, కొద్దిగా కరక్కాయ పొడి, చిన్న అల్లము ముక్క వేసి; మరగించండి! ఆ తర్వాత దీన్ని చిన్నమూతిగల పాత్రలో పోసి, మూతలేకుండా ఓమూల వుంచండి! అంతే.... మీ గది ఘుమఘుమలాడుతుంది. ఆ నీటిని మళ్ళీమళ్ళీ వేడిచేసి వాడవచ్చు.

896] షర్టులకీ, సెల్వార్ కమీజ్‌లకీ– అందమైన బంగారు లేక వెండి పూతగల గుండీలను పెట్టించుకొనుట ఫ్యాషన్! బట్టలు ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు- ఇస్త్రీపెట్టె వేడికి ఈ గుండీల రంగు మారిపోయే ప్రమాదమున్నది. అందుకని ఓ స్పూన్ దగ్గర పెట్టుకొని, గుండీ మీద బోర్లించి, ఇస్త్రీ చేయండి! గుండీల రంగు మారదు.

897] ఇస్త్రీ చేయవలసి బట్టలను- వాటికి కావలసిన టెంపరేచర్‌నిబట్టి ఆయాబట్టలను విడివిడిగా పెట్టుకోండి! కాటన్, టెరికాటన్,సిల్క్, పట్టుబట్టలు ఇలా సెపరేట్ చేసికోవా లన్నమాట!! ముందు ఎక్కువ టెంపరేచర్‌లో చేయవలసినవి చేయండి!

898] ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు- బట్టలపైన కొద్దిగా నీరు చిలకరించుట చేస్తుంటాము! ఇది మంచిదైనా.... చల్లని నీటిని వాడేకంటే- గోరు వెచ్చని నీటిని వాడితే.... బట్టలు చక్కగా ఇస్త్రీ చేయబడతాయి.

899] షర్టులు, ప్యాంట్‌లు ఇస్త్రీ చేసేముందు వాటి జేబులలో ఏమైనా ఉన్నాయేమో చూడండి! ఒక్కోసారి జేబులలో ఉన్నవాటి వలన ఇస్త్రీ చేస్తున్నపుడు బట్టలపై మఱకలు పడే అవకాశమున్నది. ఉదా॥ సిగరెట్ నుండి రాలిపడ్డ టుబాకో పీస్‌లు షర్ట్‌జేబులో అలాగే వుండిపోయాయనుకోండి! ఇస్త్రీ వేడికి టుబాకో కాలి, ఆ మరకలు షర్ట్‌పై పడవచ్చును. ఇలాంటి మఱకలు అంత సులభముగా పోవు.

900] కొన్ని కొన్ని కాటన్ బట్టలకు- తొందరగా రంగు కోల్పోయే గుణము వుంటుంది. ఇలాంటి బట్టలను తిరగవేసి, ఇస్త్రీ చేస్తే.... రంగు అంత త్వరగా పోదు.

901] షర్ట్స్, పాంట్స్ ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు- వాటిపై ఇంతకు ముందున్న మడత మీదే చేయండి! వాటిని గమనించకుండా చేస్తే.... బట్టమీద రెండు మూడు ఇస్త్రీ మడతలుపడి, అసహ్యముగా కనపడుతుంది.

902] బట్టలకు ఎక్కువగా గంజి పెడితే.... ఒక్కోసారి ఆ బట్టలు అయిర్న్ బాక్స్‌కి అంటుకుపోయే ప్రమాదమున్నది. దీనితో బట్టలు కాలే అవకాశము వున్నది. అందువలన చిటికెడు గ్లిజరిన్‌ని- గంజితోపాటు కలిపితే.... ఈ ప్రమాద ముండదు.

903] ఒకసారి తొడిగి, ఉతకకుండా ఆ బట్టను ఇస్త్రీ చేయుట మంచిది కాదు. ఉతికినతర్వాతే ఇస్త్రీ చేయాలి. చెమటపట్టివున్న బట్టను ఇస్త్రీ

చేయుట వలన- బట్ట వాసన కొట్టుటయే కాకుండా.... చెమటకు సంబంధించిన సాల్ట్ మఱకలు బట్టపై నిలిచే అవకాశమున్నది.

904] నేప్‌కిన్స్, కర్చీఫ్స్, కట్‌డ్రాయర్స్, ఫ్రాక్‌ల వంటి చిన్న బట్ట లను- చీరలు లేదా దుప్పట్లవంటి పెద్దబట్టలలో పెట్టి; అయిర్న్ చేస్తే.... సమయమూ ఆదా ఔతుంది. కరెంట్ కూడా ఆదా ఔతుంది. అలా కాదనుకుంటే.... ఇలాంటి బట్టలన్నీ సెపరేట్ చేసి, స్విచ్ ఆఫ్ చేసాక అయిర్న్ బాక్సుకున్న ఆ వేడితోనే చేయండి!

905] బటన్స్, జిప్స్, హుక్స్ ఉన్న బట్టలను- ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు అయిర్న్‌బాక్స్‌ను వాటిపైన వేసి రుద్దకండి! దీనివల్ల అయిర్న్ బాక్స్‌కి గీతలు పడుటయేగాక.... ఒక్కొసారి బాక్స్ మరీ వేడిగా వుంటే.... ప్లాస్టిక్ బటన్స్ పగిలిపోయే అవకాశము కూడ వున్నది. బట్టలపైన బటన్ లేదా జిప్‌షేప్‌లో మఱక కూడ పడుతుంది. కాబట్టి వాటిని తప్పించి, చేయండి!

906] ఒక్కొక్కసారి బట్టలను- ఆల్టరేషన్ చేసినపుడు ముందున్న ఇస్త్రీ మడతలు అంత సులభముగా పోవు. అటువంటప్పుడు ఆ బట్ట పాత మడతయొక్క రెండోవైపున గంజిపొడినివేసి, రెండోవైపుకి త్రిప్పి, ఇస్త్రీ చేస్తే.... ఆ మడతలు సులువుగా పోతాయి.

907] పచ్చిమిర్చికి- పిన్నీస్‌తో ఐదు రంధ్రాలు చేసిన తర్వాత వేపిస్తే.... పగిలి, గింజలు మీదపడుట జరుగదు.

908] బటానీలను- ఉడికించే ముందు ఆ నీళ్ళకి ఓ చెంచాడు పంచదార కలిపితే.... రుచిగా ఉంటాయి.

909] ఆకు కూరలను- ఇనుపబాణలిలో వండకూడదు. నల్లబడిపోతాయి.

910] గ్రుడ్డును ఉడికించబోయే ముందు గ్రుడ్డు పెంకుమీద నిమ్మరసము పూస్తే.... ఉడికేటప్పుడు గ్రుడ్డు పగులదు!

911] పిండివంటలు చేసేటప్పుడు- నూనె పొంగకుండా ఉండాలంటే.... నిమ్మరసముగాని, బెల్లము ముక్కగాని వేస్తే సరిపోతుంది.

912] పొరబాటున క్యాసెట్ రీల్ తెగిపోతే.... పారెయ్య వద్దు! గిఫ్ట్ ప్యాకింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు!!

913] గిన్నెలు, ఫ్లాస్కులు తళతళ మెఱవాలంటే.... వాటిని కడిగేముందు కొంత నబ్బుపొడిని, కాగితము ముక్కలని; వాటిలోవేసి నీళ్ళుపోసి గిలకరించండి! అంతే.... మెఱసిపోతాయి!

914] పచ్చిమిర్చి ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండాలంటే.... వాటిపైన చిటికెడు పసుపుచల్లి, సీసాలో మూతపెట్టి ఉంచండి! అవసరమైనప్పుడు తీసి, వాడుకోవచ్చు!

915] దుస్తులబటన్స్ కట్ చేయడానికి- దువ్వెనకూడా ఉపయోగించండి! మామూలుగా కత్తెరతో- కత్తిరిస్తే.... పోగులు ఊడి వస్తాయి. కాబట్టి.... బటన్ క్రింద దువ్వెనను దూర్చి, కత్తిరిస్తే.... పోగులు ఊడకుండా ఉంటాయి.

916] బాగా మాసిన బట్టలు ఉతకడానికి- బాధపడవలసిన పనిలేదు. వాటిని ఉతికే ముందురోజు రాత్రి కొంత ఫేస్‌పౌడర్ రాచి, రబ్‌చేసి ఉంచండి! తర్వాత రోజు ఉతుకుట చాలా సులభము! మురికి తేలికగా పోతుంది.

917] వసకొమ్ములను- చూర్ణముచేసి, 500 గ్రాముల చూర్ణమును- నిప్పులమీద వేసి, ఇంట్లో పొగవేస్తే.... ఆ ఇంట్లోకి- పాములు, తేళ్ళులాంటి విషజంతువులు రావు. దోమలు వుండవు.

918] పడుకోబోయే ముందు- ప్రతిరాత్రి సెనగపిండితో ముఖము కడుక్కోండి! అది మంచి క్లీనింగ్‌పౌడర్‌గా పనిచేస్తుంది.

919] సెనగపిండిలో- నిమ్మరసము, పెరుగు, పసుపు, తేనె వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పేస్ట్‌లా చేసి, ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసికోండి! ఇరవై నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కుంటే.... ముఖము కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

920] దుప్పట్లను ఉతకడానికి వేడినీళ్ళువాడాలి. వేడినీళ్ళలో సర్ఫ్‌పొడి, బట్టలసోడా వేసి; నానబెట్టి ఉతికితే.... దుప్పట్లు తళతళలాడతాయి.

921] కాస్త చిరిగినబట్ట లేమైనా వుంటే....ముందే కుట్టండి! లేకపోతే.... బట్టలు ఉతికేటప్పుడు ఇంకా ఎక్కువగా చిరిగిపోతాయి.

922] టీ బట్టల మీద పడితే.... వెంటనే పాలతో కడిగివేయండి! ఆతీన తర్వాత బట్టను ఉతకండి!!

923] బల్బ్‌లను, ట్యూబ్‌లైట్‌లను అప్పుడప్పుడు తడిగుడ్డతో తుడుస్తూ ఉంటే.... వెలుతురు ఇంకా బాగావస్తుంది.

924] గోడలకి లేత రంగు వేస్తే.... వెలుతురు బాగావస్తుంది.

925] వేపుడు పని ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు- బాణలిలో పోసిన నూనెలో ఓ చిటికెడు ఉప్పువేస్తే.... ఎక్కువ నూనె పీల్చదు.

926] చెంచా నూనెగాని, డాల్డాగాని వేస్తే.... కందిపప్పు త్వరగా ఉడుకుతుంది.

927] క్యాబేజ్ వండేటప్పుడు- అందులో చిన్న అల్లము ముక్కని దంచి వేస్తే.... చెడువాసన రాదు.

928] గిన్నెల కోడిగ్రుడ్డు వాసన పోవాలంటే.... వాడేసిన 'టీ' పొడితో ఆ గిన్నెలను కడగాలి.

929] ఉల్లిపాయ ముక్కలు త్వరగా వేగాలంటే.... చిటికెడు పంచదార వేయండి!

930] బెండకాయలను- వండేటప్పుడు వాటి జిగురు పోడానికి ఒక చెంచా నిమ్మరసము కలపండి!

931] బెండకాయల రెండుచివరలను తీసివేసి, ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో ఉంచితే.... పాడవకుండా ఉంటాయి.

932] అల్యూమినియమ్ గిన్నెలకి మసిపడితే.... మసి ఉన్నచోట గంజి పట్టించి, ఎండలో వుంచి, పదినిమిషాలయ్యాక తోమి కడగండి! ఆ మసి పోతుంది.

933] బియ్యములో- నిమ్మరసము పిండి, అన్నము వండితే.... అన్నము పొడిపొడిగా తెల్లగా మల్లెపువ్వులా ఉంటుంది.

934] కత్తి మొద్దుబారితే.... బొగ్గుపొడితో రుద్దండి! మెరుస్తూ పదును దేలుతుంది.

935] కూరలలో ఉప్పు ఎక్కువైతే.... ఒక బట్టలో అన్నము ముద్దవేసి, చుట్టి, దీనిని కూరలో వేయండి! అధికముగా ఉన్న ఉప్పు తగ్గిపోతుంది.

936] బంగాళా దుంపలను వండుతున్నప్పుడు- రంగుమారకుండా ఉండాలంటే.... ఒక చెంచా 'వెనిగర్' కలపండి!

937] బంగాళా దుంపలను ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంచితే.... అవి మొలకెత్తుతాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.... వాటిలో వెల్లుల్లి పాయరేకులను వేసి వుంచండి!

938] పులిహోర ఎక్కువగా తిన్నపుడు- ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీళ్ళు త్రాగండి! తేలికగా జీర్ణమౌతుంది.

939] ఇడ్లీపిండి రుబ్బేటప్పుడు రెండు ఆముదపు చుక్కలు వేస్తే.... ఇడ్లీలు తెల్లగా, మెత్తగా వస్తాయి.

940] వంకాయలను, అరటికాయలను కోసి; బియ్యము కడిగిన నీటిలో వేస్తే.... వాటిలోని విటమిన్స్ పోవు.

941] మీ చేతులు- కిరోసిన్ వాసన వేస్తుంటే.... తమలపాకులతో మీ చేతులను రుద్దుకోండి! ఆ వాసన పోతుంది.

942] ఐస్‌క్రీమ్‌ని- ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినపుడు అది గట్టిపడకుండా ఉండాలంటే.... ఆ గిన్నె క్రింద నేప్‌కిన్‌ని- నాలుగు మడతలువేసి పెట్టండి!

943] తమలపాకు రసము యొక్క మరకలు పోవాలంటే.... ఆ ప్రదేశాన్ని నిమ్మరసముతో లేదా పెరుగుతో రుద్దండి!

944] వాడేసిన 'టీ' పొడితో- స్టీల్‌గిన్నెలను- శుభ్రపరచితే.... అవి ధగ ధగ మెరుస్తాయి.

945] సన్నమూతి గల సీసాలను, ఫ్లవర్ వేజ్‌లను శుభ్రపరచాలంటే.... అందులో రెండు స్పూన్ల బియ్యము, పావుకప్ వెనిగర్ వేసి బాగా కదపండి! తర్వాత మంచినీటితో కడగండి!!

946] ఏ కూరగాయలనైనా పొట్టు తీసిన తర్వాత.... ఆ పొట్టును-వృధాగ పారెయ్యొద్దు! ఆ పొట్టును- బాణలిలోకి తీసికొని, స్టవ్‌మీద వేపించి, చల్లారాక.... మీ మొక్కలకు ఎరువుగా వేయండి!!

947] వాడేసిన నిమ్మచెక్కలతో డైనింగ్ టేబుల్‌ని తుడిస్తే.... జిడ్డు శుభ్రముగా పోతుంది.

948] ఇంట్లో అరటిపండ్లు ఎక్కువగా ఉంటే.... త్వరగా పాడైపోయే అవకాశమున్నది. ఫ్రిజ్‌లో అలాగే పెడితే....నల్లబడతాయి. ఫ్రిజ్ వాసన వస్తుంది. కాబట్టి.... అరటిపండ్లని- చిన్న ముక్కలుగా తఱిగి, అందులో కొద్దిగా కొబ్బరికోరు, కండెన్స్‌డ్ మిల్క్ కలిపి; ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని, కావలసినపుడు తీసికొని తినవచ్చును.

949] సూదుల పెట్టెలో- కాస్త వరిపొట్టు గాని, తవుడు గాని పోసి వుంచితే.... సూదులు త్రుప్పు పట్టవు.

950] క్యాబేజ్, క్యాలిఫ్లవర్ లాంటి కూరగాయలను- ఉప్పు లేక వెనిగర్ వేసిన నీటిలో ఉంచితే.... క్రిములు వెనువెంటనే దూరమౌతాయి.

951] కోడిగ్రుడ్డు పెంకులను- గులాబీ మొక్కలకు ఎరువుగా వేస్తే.... పూలకి మంచి రంగు, వాసన వస్తాయి.

952] ఉప్పు జాడీలో- పది బియ్యపు గింజలు వేస్తే.... మెత్తటి ఉప్పు గడ్డ కట్టకుండా పొడిపొడిగా ఉంటుంది.

953] ఉల్లిపాయలను- వేపించేటపుడు- అవి మాడిపోకుండా ఉండా లంటే.... అందులో కొన్ని పాలు పోయండి!!

954] కుట్టుమిషన్ తాడు (బెల్ట్) వదులుగా ఉంటే.... దానిని నీటిలో ముంచి, ఆఱబెట్టండి! బిగుతుగా మాఱుతుంది!

955] క్యారెట్స్‌ని- ఐదు నిమిషాలు వేడినీళ్ళలో ఉడకబెట్టి, కొద్దిసేపు నీటిలో వేస్తే.... దానిమీద చెక్కు తేలికగా వస్తుంది.

956] కాఫీ త్రాగేముందు- ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళు త్రాగితే.... ఆకలి మందగించదు.

957] బొబ్బట్లు బాగా రావాలంటే.... పిండిలో ఒక చెంచా గోధుమ రవ్వ కలపండి!

958] ఒక డబ్బా తెల్లని పెయింట్‌లో-నాలుగైదు చుక్కల నల్లపెయింట్ కలిపితే.... ఆ తెల్ల పెయింట్ మరింత తెల్లబడుతుంది.

959] నువ్వుల్లో ఉప్పుతాళ్ళు వేసి నిల్వచేస్తే.... పురుగులు పట్టవు.

960] కోడిగ్రుడ్లు, ఆమ్లెట్‌ల వాసనపోవడానికి- ఆ పాత్రలను కొద్దిసేపు స్టవ్‌మీద వేడిచేసి, ఆ తర్వాత కడిగితే.... వాసన పోతుంది.

961] కాఫీ, టీ వడబోసే ఫిల్టర్ రంధ్రాలు పూడిపోతే.... దానిని గ్యాస్ స్టవ్ మంటమీద కొన్ని సెకన్‌లపాటు ఉంచండి! ఫిల్టర్ ఎఱ్ఱగా కాలగానే.... గ్యాస్‌స్టవ్ మీద నుండి తీసేసి, గట్టుమీద విదిలించండి! రంధ్రాలలో ఇఱుక్కు పోయిన రేణువులన్నీ బయటి కొస్తాయి.

962] నదులకు క్రొత్తగా నీరు వచ్చినపుడు; కాలువలు, చెరువుల యందలి మలినమైన నీరు త్రాగవలసి వచ్చినపుడూ.... ఆ నీటియందు కొంచెము నిమ్మకాయ రసమును కలిపి, త్రాగుతుంటే.... ఆ నీటి యందలి కీటకముల మాలిన్యము, హానిచేయు ప్రభావము నశించి; శరీరమునకు జబ్బు చేయకుండా ఉంటుంది.

963] తురిమిన కొబ్బరి, జీడిపప్పు వీటిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే పురుగు పట్టదు.

964] ఎండిన వేప ఆకులను- గదిలో కాలిస్తే.... ఆ పొగకి దోమలు పారిపోతాయి.

వివిధ చిట్కాలు

965] ఇంగువను- నీళ్ళతో నూఱి, పైన పూచిన.... నుదురు నొప్పి హరించును.

966] నల్ల కలువ, నాగకేసరములు, మునగ గింజలు సమముగా తీసి కొని; నీటితో మర్దించి, రెండు కండ్లయందు పెసరగింజంత పెట్టు చున్న.... నిద్రరాదు.

967] మందారపూలను- కపిల గోమూత్రముతో నూరి; తలకు పట్టించు చున్న.... వెంట్రుక లూడుట తగ్గును.

968] పాదములు కడుగుకొనుటకు ముందు- ముఖము కడుగుకొంటే.... మెదడు బలహీనత తొలగును.

969] అరటులాల పాలకోవాను- కొద్దిగా తడిపి, శిరస్సుకు పట్టించి; కట్టుకట్టిన.... శిరోబాధలు తగ్గును.

970] తేనె, చేదుపొట్లఆకు రసమూ ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; పేనుకొఱుకుడుకు పట్టించుచున్న.... అక్కడ వెంట్రుకలు మొలచును.

971] మద్దిపట్ట, మంజిష్ఠ, అడ్డసరము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; ఆవుపాలతోనూ, తేనెతోనూ నూరి; ముఖమునకు లేపనము చేస్తున్న.... 'మంగు' మచ్చలు తగ్గును.

972] తులసి ఆకు రసములో- కొద్దిగా సైంధవలవణము కలిపి; మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసిన.... స్పృహ తప్పి పడిపోయినవారు లేవగలరు.

973] తులము బియ్యప్పిండిని- జెముడుపాలతో కలిపి; రొట్టెచేసి, నేతిలో ఉడికించి, ప్రాతఃకాలమున వేడివేడిగా తినుచున్న.... ఉదర రోగాలు హరించును.

974] నల్లనేలతాడిదుంప పొడి పావుతులము, నెయ్యి అరతులము వీటిని కలుపుకొని; తినుచున్న.... తొమ్మునొప్పి హరించును.

975] ఆకుజెముడు చెట్టు సమూలమును దంచి, రసము తీసి, తులము రసములో- కొంచెము తేనె కలిపి; ఇస్తున్న.... పొత్తికడుపు రోగాలు హరించును.

976] తులము ఉలిమిడిచెట్టు దుంపను- నూరి, ఆవునెయ్యితో కలిపి; ఉదయముపూట త్రాగుతుంటే.... గుదస్థాన రోగాలు హరించును.

977] శొంఠి, వెల్లుల్లి వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; సీటితో సేవించిన.... చచ్చిన పిండము బయటకు వచ్చును.

978] కాచను-నీటిలోవేసి, ఆ నీటితో- చనుమొనలను కడిగి, ఆముదము రాచిన.... చనుమొనలు పగులుట తగ్గును.

979] శొంఠి చూర్ణమును- కాళ్ళకు, చేతులకు రుద్దిన.... తిమ్మిర్లు తగ్గును.

980] అవిసెనూనె, సున్నపునీరు ఈ రెంటినీ సమముగా కలిపి; బాగా రంగరించి, కాలినచోట రాచిన.... ఉపశమనము కలుగును.

981] ఒక తులము ఎద్దునాలుక ఆకును- ఐదు తులముల బియ్యపు కడుగుతో నూరి; ఇందు 3 తులాల తేనె కలిపి; ఇది ఒక మోతాదుగా రోజుకి రెండు పర్యాయములు సేవించుచున్న.... విషాలు హరించును.

982] నీలిచెట్టు ఆకు రసము రెండు భాగాలు, నువ్వులనూనె ఒకభాగము వీటిని కలిపి; నూనె మిగులులాగ కాచి; ఆ తైలమును- నిత్యము తలకు రాచుచున్న.... తల వెంట్రుకలు బాగా పెరుగును.

983] కడుపులో బిడ్డ మరణించినపుడు- పొట్టమీద తడిమట్టితో పట్టీ వేసిన.... మృతశిశువు బయటకు వచ్చును.

984] దుష్టపు ఆకును- నూరి, పట్టువేసిన.... కంతులు హరించును.

985] అల్లిచెట్టు ఆకుల రసమును- కంటిలో వేసిన.... కంటిపొరలు నివారించును.

986] ఆముదమును- కొద్దిగా వెచ్చచేసి, నొప్పిగలచోట రాచి, మర్దించుచున్న.... ఇలుకు నొప్పులు హరించును.

987] పాలచెట్టు చెక్క కషాయముతో- యోనిని కడుగుచున్న.... దుర్గంధము హరించును.

988] తులము మజ్జిఊడల కొనలను- నీటితో నూరి, ఒకరాత్రి నిలువ వుంచి, ఉదయాన్నే త్రాగుచున్న.... నపుంసకత్వము హరించును.

989] పది తంగేడు మొగ్గలను- ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే నమిలి, తిని; కప్పు ఆవుపాలలో- చక్కెర కలిపి, త్రాగుచున్న.... మధ్యలో వచ్చిన నపుంసకత్వము హరించును.

990] గోమూత్రముతో- పాలసుగంధి వేరులను నూరి, తలకు రాచుకున్న.... పేలు హరించును.

991] పసుపు, మానుపసుపు, బత్తెపాలు, ఎఱ్ఱచందనము వీటిని సమభాగాలుగా నీటితో నూరి; ముఖమునకు లేపనముచేసిన.... మచ్చలు హరించి, ముఖమునకు కాంతి వచ్చును.

992] నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకులను- ఆముదముతో నూరి, ఉడికించి; తలకు రాచిన.... కురుపులు శీఘ్రముగా మానును.

993] దిరిసెన ఆకు రసమును- రెండురోజుల కొకసారి తలకు రాచి, గేదె పేడ రుద్దుచున్న.... తలమాదలు హరించును.

994] ప్రతినిత్యమూ ఉదయము పూట పావుతులము దాల్చినచెక్కను నమలి, తినుచున్న.... మతిమఱపు తగ్గును.

995] అరతులము సోపు గింజలను- ప్రతిరోజు రెండు పూటలా తిని, మంచినీళ్ళు త్రాగుచున్న.... మెదడుకు బలము కలుగును.

996] నువ్వులను- నీటితో నూరి, ఉడికించి కట్టిన.... దేహభాగాలలో విఱిగిన ముండ్లు బయటపడును.

997] నువ్వుల ఆకులు, పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; ఉడికించి కట్టిన.... విఱిగిన ముండ్లు బయటకొచ్చును.

998] మాచికాయ చూర్ణమును- తేనెతో కలిపి; తీసుకుంటే....కొండనాలుక వాపు తగ్గుతుంది.

999] బొడ్డుమల్లెపూలను- వక్షోజాలకు కట్టుకడితే.... చనుకుదురులు తగ్గిపోతాయి.

1000] బిళ్ళగన్నేరాకును- మాడుకు కడితే.... మాడుపోట్లు తగ్గుతాయి.

1001] వేపపువ్వుని- గోరువెచ్చగా వేడిచేసి, తలకు రుద్దుకుంటే.... వెంట్రుకలు నల్లగా, దట్టముగా పెరుగుతాయి.

1002] రసము పిండివేసిన నిమ్మచెక్కలతో- గోరులను రుద్దుకుంటే.... గోళ్ళు మెఱుస్తుంటాయి.

1003] ఉల్లిపాయ రసములో- తేనె కలిపి; కంట్లో వేసికొంటే....నలకలు పోతాయి.

1004] ఎండాకాలములో ఉల్లిపాయ రసమును తలచుగా త్రాగుతుంటే... వేడిచేయదు.

1005] పచ్చివస వేరు రసము త్రాగితే....బహిష్ఠ సక్రమముగా వస్తుంది

1006] మాచిపత్రి ఆకుల రసము త్రాగితే... ఋతుబద్ధము తొలగుతుంది.

1007] పచ్చివక్కను- మెత్తగా పొడిచేసి, ఆ పొడిని- ఆవు నేతితో నూరి; కురుపులకు పూచిన.... నయమౌతాయి.

1008] నిమ్మఆకుల రసములో- తేనె కలిపి; త్రాగిన కడుపులోని క్రిములు తగ్గిపోతాయి.

1009] మంచినీళ్ళలో- నిమ్మకాయ రసము, జీలకఱ్ఱపొడి సమభాగాలుగా కలుపుకొని త్రాగితే.... అరుచి తొలగిపోతుంది.

1010] తేనెలో ఊరవేసిన ఉసిరికాయల మురబ్బాను- ఉదయ-సాయంత్రములందు రెండేసి కాయల చొప్పున తినుచున్న.... గర్భిణీస్త్రీకి, గర్భములోని శిశువుకు బలము కలుగును.

1011] ఉమ్మెత్త ఆకులను- వెచ్చచేసి, స్తనములకు కట్టుకొనుచున్న.... పాలు ఎండిపోవును. ఈ ప్రకారము 3 సారులు చేసిన చాలును.

1012] ఉత్తరేణి వేరును- చూర్ణముచేసి, చిన్నగుడ్డలో మూటకట్టి, తన మర్మస్థానములో ఉంచుకొనిన.... ఆగిపోయిన ముట్లు మరల వచ్చును.

వివిధ జ్వరములు

1013] నేలవేము, చిత్రమూలము, చవ్యము, తిప్పతీగ, శొంఠి, విష్ణుక్రాంతములు వీటిని సమముగా కషాయము కాచి; పుచ్చుకొనిన... సర్వజ్వరములు హరించును.

1014] నల్లగుంట గలగర వేరును- కొంచెము అల్లముతో కలిపి; ప్రతి రోజూ సేవించుచున్న....అన్నిరకములైన జ్వరములు హరించును.

1015] బేడెత్తు తెగడ చూర్ణమును- 3 తులాల ఆవుపాలలో కలిపి; సేవించుచున్న.... జ్వరములు హరించును.

1016] తిప్పతీగె, తుంగముస్తలు, నేలవేము, శొంఠి వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, 3 తులముల పొడిని- అర్ధశేరు నీటిలో వేసి, పావు శేరుకు మరగకాచి; పూటకు 3 తులాల చొప్పున రోజుకి రెండు సారులు సేవించుచున్న.... సర్వ జ్వరములు హరించును.

1017] ధనియాలు, దేవదారుచెక్క, శొంఠి, వాకుడు పండ్లు వీటిని సమ పాళ్ళలో కలిపి, నూరి, నాలుగు రెట్లు నీళ్ళుపోసి, సగము మిగి లేలా కషాయము కాచి, పూటకు ఐదు తులాల కషాయము త్రాగు చున్న.... సర్వజ్వరాలు హరించును.

1018] నేలవేము, వసలను- సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, కషాయము పెట్టి, సేవించుచున్న.... సర్వజ్వరములు హరించును.

వివిధ వ్యాధులు

1019] కరక్కాయ పెచ్చులు ఆరు భాగములు, పిప్పళ్ళు నాలుగు భాగ ములు, వాము రెండు భాగములు, సైంధవలవణము ఒక భాగము ఈ వస్తువులన్నిటిని కలిపి; చూర్ణము చేసి, పూటకు పావుతులము చూర్ణముతిని; వేడినీళ్ళు త్రాగుతున్న.... సర్వవ్యాధులు హరిం చును.

1020] గుంటగలగర రసము, తిప్పతీగ రసము ఈ రెండు సమ పాళ్ళలో కలిపి; పూటకు 3 తులముల చొప్పున పుచ్చుకొను చున్న.... నెలరోజులలో సమస్త వ్యాధులు హరించును.

1021] గుంటగలగర ఆకులు తులము, నల్లనూవులు తులము ఈ రెండు కలిపి; నూరి, ఉదయాన్నే సేవించి; పాలఅన్నము మాత్రమే పథ్యముగా తినుచున్న.... నెలరోజులలో సర్వరోగములు హరిం చును.

1022] పొట్టుదీసిన మోదుగ గింజను- పూటకొకటి అరతులము నూవులు, తులము పటిక బెల్లపుపొడితో కలిపి; రోజుకి రెండు సారులు సేవిస్తూ పాలఅన్నము తినుచున్న.... సర్వరోగాలు శీఘ్రముగా హరించును.

1023] గంధకము, కరక, తాడి, ఉసిరికల చూర్ణములను- సమపాళ్ళలో కలిపి; అరతులము పొడిని-తులము నెయ్యి, రెండు తులాల తేనెలో కలుపుకొని; సేవించుచున్న.... నెల దినములలో సర్వవ్యాధులు హరించును.

1024] ఆవుపెరుగు, బెల్లము కలుపుకొని; తినుచున్న.... సర్వరోగములు హరించును.

1025] అరతులము సునాముఖి చూర్ణమును- గ్లాస్ మంచినీటితో సేవించు చున్న.... ఏ రోగమూ రాకుండా కాపాడును.

1026] ఉప్పు, వస ఈ రెండూ సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పావు తులము పొడిని- కొద్దిగా వేడినీటితో త్రాగిన.... వాంతై, సర్వ రోగములను హరించును.

1027] ఉదయము నిద్రనుండి లేచిన వెంటనే- మంచినీరు త్రాగేవారికినీ; రాత్రి పడుకునే ముందు వేపించిన కరక్కాయపొడి 3 వేళ్ళకొచ్చి నంత తినువారికినీ, రాత్రిపూట భోజనములో పాలు పోసికొను వారికినీ రోగాలు రావు.

అందానికి మార్గాలు

(ఆయుర్వేద రహస్యాలు)

ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 10-00 M. O. చేయగలరు.

అధ్యాయము-3

చిట్కా వైద్యం - 2

ఆహార చికిత్సలు

కిసిమిసి పండు (VITIS VINIFERA)

1028] కిసిమిసి పండ్లు మధురముగ నుండును. వీటిలో గింజలు ఉండవు. రక్తవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి చేయును.

1029] కిసిమిసిపండ్లు తినుటవల్ల.... హృదయమునకు బలమిచ్చును. మేహశాంతి కలుగచేయును.

1030] క్షయరోగమును హరించును. కంఠమును శుభ్రపఱచును.

1031] మూలవ్యాధిని తగ్గించును. అగ్నిమాంద్యమును కలుగచేయును.

గోంగూర (SISAL-HEMP)

1032] గోంగూరలో- 3 రకములుండును. అవి: 1] దేశవాళి గోంగూర; 2] పుల్లగోంగూర, 3] ధనాసారి గోంగూర! గోంగూరను "ఆంధ్రమాత" అందురు. గోంగూరను పథ్యముగా వాడుదురు.

1033] గోంగూరను- నీటిలో ఉడికించి, ఆ నీటిని పారబోసి, వండిన కూర రుచిగా ఉండును.

1034] గోంగూరను- వేపించి పచ్చడి చేయుదురు. ఇది అరుచిని తగ్గించును.

1035] గోంగూర కాలేయమునకు బలమును కలిగించును. మలబద్ధము పోగొట్టి, వీర్యవృద్ధిని కలిగించును.

1046] వేపించుకొన్న పనసగింజల పిండిలో- కొద్దిగా నెయ్యి కలుపుకొని; తినుచున్న.... వాత, పిత్త, కఫముల హరించును.

1047] భోజనము తర్వాత పనసతొనలను తినుచున్న.... శరీరమునకు మంచి బలము కలుగును.

1048] రెండు చిన్నాల పనసవేరుల పొడిని- ప్రతిరోజూ తినుచున్న.... సవాయి రోగము శీఘ్రముగా హరించును. ఈ పొడి సేవించుట వలన.... డోకువచ్చినా, విరేచనమైనా భయపడనవసరము లేదు.

1049] పనసవేరు పైపట్టను- దించి, రసము తీసి; ఆ రసమును- రెండు చుక్కలు ముక్కులో వేసిన; తలనొప్పి వెంటనే తగ్గును.

1050] పనస చెట్టు నీడన విశ్రమించిన.... దాహము, పైత్యము అణగి; చలువ చేయును.

బెల్లము (JAGGERY)

1051] బెల్లము తియ్యగా నుండును. పాతబెల్లము మంచిది. జ్వరమును, తాపమును, సర్వదోషములను పోగొట్టును. రుచిని కలిగించును. మూత్ర విసర్జన కావించును. వాతము నణచును. ఉదరరోగములు హరించును. బలము కలిగించి, శరీరములోని అధిక నీరును హరించును.

1052] కడుపులో మంటగా ఉన్నపుడు కొంచెము బెల్లము తిన్న.... ఆ మంట తగ్గును.

1053] సంభోగము చేసిన వెంటనే తులము బెల్లమును- మ్రింగిన.... నీరసము తగ్గును.

1054] గుండె దడగా ఉన్నపుడు కొద్దిగా బెల్లము తిన్న.... దానిని తగ్గించును.

1055] నిద్రరాని సమయములో కొద్దిగా బెల్లము తిన్న.... నిద్ర వచ్చును.

1056] వేడిచేసినపుడు- మధ్యాహ్నముల్లా కొంచెము బెల్లము తిన్న.... చలువ కలిగించును.

1057] బెల్లమును- మెత్తగాకొట్టి నీటిలో కలుపుకొని ఆ పానకము త్రాగిన.... ఉష్ణ వ్యాధులను ఉపశమనము కలుగును.

బ్రాంది (BRANDY)

1058] శరీర బలము ననుసరించి- కొద్దిగా త్రాగిన.... పొట్టకు బలమును మనోల్లాసమును కలిగించును. వేడి చేయును.

1059] చెవిపోటు చెవి నొప్పికి- రెండు చుక్కల బ్రాందీని చెవిలో వేసిన.... నొప్పి పోటులను- హరించును.

1060] బ్రాంది- మితముగా సేవించిన.... వాతము చేయదు. వాతతత్వము గలవారికి మేలుచేయును.

1061] నరాల బలహీనత ఉన్న ప్రాంతములలో- బ్రాంది పూచిన.... నొప్పులు తగ్గును. నరాలకు బలమును కలిగించును.

1062] చిగురు వాపు, పంటి నొప్పిగల వారు- బ్రాందీని నోటపోసికొని పుక్కిలించిన.... నొప్పి హరించును.

1063] బ్రాంది సేవించిన.... విరేచనములు తగ్గును. వాత నొప్పిగల చోట పూచిన.... ఆ నొప్పి హరించును.

1064] కాలినచోట బ్రాందీ వేసిన.... బొబ్బలు రాకుండా చేసి ఆ మంటను తగ్గించును.

మునగచెట్టు (HORSE RADISH TREE)

1065] లేత మునగ ఆకులను- కూరగా వండుకొని తిన్న.... స్వాదుగ, చిఱు చేదుగ ఉండును. శారీరక నీటిని హరించును. బాలింతలకు పాలుపడును. నేత్ర రోగముల హరించును.

1066] మునగ ఆకును- నూఱి, కట్టిన.... గడ్డలు త్వరగా చీముపట్టి, పగులును.

1067] మునగ ఆకులను- ఆముదముతో వేడిచేసి; కట్టిన, బుడ్డ అణగి పోవును.

1068] మునగకాయ కూర రుచిగా ఉండును. వీర్యపుష్టిని కలిగించును.

1069] లేతమునగ కాయకూర- వాతమును, కఫమును హరించును.

1070] మునగ జిగురును- పాలతో కలిపి; కణతలకు పూచిన.... తల నొప్పి తగ్గును.

1071] మునగవిత్తుల తైలము- వ్రణములు, దురద, చర్మరోగాలు, ఉబ్బురోగములను హరించును.

వస (ACORUS CALAMUS)

1072] వస-వాసనగా, కారముగా, చేదుగా నుండును. వసపొడి బుద్ధి బలము, వాచాలత్వము, శరీరబలము నిచ్చును.

1073] వసపొడిని- రూమిమస్తకిలో కలిపి; సేవించిన.... నరముల బల హీనతను, పక్షవాతమును హరించును. బుద్ధిబలమును కలిగించును.

1074] పసిపిల్లల నాలుకకు- వస గంధము పూచిన.... మాటలు త్వరగా వచ్చును.

1075] పసుపు, ఓమము, వస వీటిని సమభాగాలుగా నీటితో నూరి; నూనెలో ఉడికించి, కట్టిన.... కముకు దెబ్బలు, గాయముల నొప్పులను మాన్పును.

1076] వస గంధమును- పూచుటవలన.... ఉబ్బు, నొప్పి, వాపులను హరించును. తేలు, జెర్రి విషముల హరించును.

1077] వసపొడిని వాడుటవలన.... కడుపులోని వాతమును తగ్గించును. పొట్టకు బలముచేసి, ఆకలి కలిగించును.

1078] వస పచ్చివేరు రసమును- ముసలి వారికిచ్చిన.... బలము నిచ్చును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. గుండెనొప్పి, కడుపునొప్పి, ప్రక్క నొప్పులను తగ్గించును.

1090] సాంబ్రాణి, మిరియాలు, బియ్యము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; నొసలకు, కణతలకు పట్టు వేసిన.... పడిసెము, జలుబు, తలనొప్పి హరించును.

1091] సాంబ్రాణి- గవ్వపలుకు క్షయ, గ్రహణి, ఉబ్బులను హరించును.

అధ్యాయము-4

చిట్కా వైద్యం - 2

పంచవిధ పానకములు

(1) అనాసపండ్ల పానకము :

1092] బాగాపండిన అనాసపండ్లను- పైపెచ్చుదీసి, లోపలి పదార్థమును దంచి, రసముపిండి, వడకట్టి; ఆ రసము నలభై ఐదు తులముల ఎత్తు, చీనాచక్కెర తొంభై తులములఎత్తు పాకముగ కాచి, అందు ఏలకుల చూర్ణము తులముచేర్చి; మూతవేసిదించి; సీసాలో పోసి, కార్కు బిగించవలెను. దీనిని రోజుకు నాలుగు తులములు ప్రమాణము తీసికోవచ్చును.

1093] అనాసపండ్ల పానకమును- వేసవికాలమునందు భోజనానంతరము సేవించిన.... చలువ చేయును. ఉష్ణదేహాలకు బాగా పనిచేయును. శీతల దేహాలను బాధించును. అరుచిని తొలగించును.

(2) ఉల్లి పానకము :

1094] వీసెడు తెల్లనీరుగడ్డలను, దంచి, రసముతీసి; ఈ రసమునకు రెండురెట్లు శుద్ధిచేసిన మంచి తేనెను కలిపి; ఒక పాత్రలో చేర్చి, పొయ్యిమీదబెట్టి, సన్నసెగమీద- పాకముగ కాచి, దించి; అందు

ఏలకులు, లవంగములు, చలువమిరియాలు, కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము దినుసుకు అరతులము వంతున చూర్ణించి; కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము వీటిని పన్నీటితో నూరి, అందుచేర్చి, కార్కుగల సీసాలో భద్రపఱచవలెను. ఇది తులము ప్రమాణము, రాత్రి భోజనము తర్వాత సేవించవలెను.

1095] ఉల్లిపానకము వాడిన- ఇంద్రియము అధికముగా ఊరును. రమించిన పిదప కలిగెడి- బలహీనత, ఆయాసము, సోమరితనములను తొలగించును. శీతల దేహాలకు- మంచి ప్రయోజనకారి!

1096] సంయోగానంతరము నీళ్ళుత్రాగెడి అలవాటు అనేకులకు గలదు. అందువలన పెక్కురోగములు కలుగును. ఉల్లిపానకము అట్టి వారికి మంచి మేలుచేసి, బలము కలిగించును.

(3) తామరపూల పానకము :

1097] తామరపూలరేకలు నలభైరెండు తులములు, నిర్మల ఉదకము నూటఏభై తులములు వీటిని ఒకపాత్రలో చేర్చి; సగము జలముండువఱకు సన్నని మంటపై కాచి, దించి; పూరేకులను బాగుగా పిసికి, పిప్పిని పారవైచి, వడకట్టి, ఈ కషాయమునందు- పంచదార ఇరవైఎనిమిది తులములు చేర్చి; తేనె పాకముగా కాచి, గాజుసీసాలో భద్రపఱచవలెను. దీనిని 4 తులముల ప్రమాణము వాడవలెను. దీనిని "కమలా పానకము" అని అందురు.

1098] కమలా పానకము- వేడివలన కలిగెడి తలనొప్పి, దగ్గు; పైత్యవమనము, ప్రక్కవాపు, బొమ్మలు ఎండిపోవుట, ముఖకాంతి తగ్గుట, ఆయాసము మొదలగునవి హరించును.

(4) పుదీనా పానకము :

1099] పుదీనాఆకు రసము ఒకపాలు, నిమ్మపండ్ల రసము సగపాలు, చీనాచక్కెర ఒకపాలు తీసికోవాలి. పుదీనాఆకు రసమును, నిమ్మ

పండ్ల రసమును కలిపి; పొయ్యిమీద ఉంచి, కాచునపుడు-కొంచెము కొంచెము చక్కెరను వేస్తూ.... విడువకుండ తెడ్డుతో కలుపుచుండవలెను. పంచదార నంతా చేర్చిన పిమ్మట.... లేత పాకముగా వచ్చినపుడు దించి, సీసాలో జాగ్రత్త చేయవలెను. దీనిని రెండు తులముల ప్రమాణము వాడవలెను.

1100] పుదీనాపాకము, అన్నముపై ఆసక్తిని కలిగించును. పైత్యమును హరించును. నులిపురుగులను పోగొట్టును. ఎక్కిళ్ళను తగ్గించును. నల్లగుండె, అన్నాశయములను బలపఱచును. కండ్లకు చలువ చేయును.

(5) మామిడి పానకము :

1101] బాగా పండిన తియ్యని పీచులేని మామిడిపండ్ల రసము ఏభై ఏడు తులములు, కలకండ పదిహేను తులములు, నీళ్ళు కలియని ఆవు పాలు ముప్పై తులములు, ఏలకులు, చలువ మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము, జాజికాయ- ఇవి దినుసుకు పావు తులము చొప్పున తీసికొనవలెను. మామిడిపండ్ల రసము, పాలు వీటిని ఒక పాత్రలో జేర్చి; పొయ్యిమీద ఉంచి, సన్ననిమంటపై కాచుచు.... మూడుపొంగులు వచ్చిన తర్వాత దింపి, వడకట్టి, అందు కలకండను- పొడిగావించి; చేర్చి; పాకము గాచి, దించి; అందు పై దినుసులను చూర్ణించి, వరుసగా చేర్చి, బాగా కలియపెట్టవలెను. కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి వీటిని పన్నీటితో మర్దించి; పై పాలనందు చేర్చి, కలిపి; సీసాలందు భద్రపఱచవలెను. దీనిని ఆరుతులముల ప్రమాణము వాడవలెను.

1102] మామిడి పానకమును వాడినందువలన.... నపుంసకత్వము హరించును. గ్రహణి, క్షయ, అరుచి, అమ్లపైత్యము, రక్తపైత్యము, పాండు రోగములను హరించును. విరేచనమును కలిగించును.

త్రివిధ త్రిఫలములు

A-1 :- ఉసిరికాయ :

1103] "వగరు, తీపి, పులుపు" అను 3 రుచులను కలిగియుండును.

1104] నేత్రములకు చలువ నిచ్చును. త్రిదోషముల నివారించును.

A-2 :- కరక్కాయ :

1105] "వగరు, తీపి, చేదు" అను 3 రుచులను కలిగియుండును.

1106] చలువజేసి ఆర్చును. జఠరదీప్తి నిచ్చును.

A-3 :- తా(ణి)డికాయ :

1107] వగరుగ నుండును. చలువజేసి, నీరసము తగ్గించును.

B-1 :- ఖర్జూరపండు :

1108] రక్త దోషము, వాత-పైత్యముల హరించి; బలమిచ్చును.

1109] నీళ్ళలో నానబెట్టి, పిసికి త్రాగిన..... వీర్యవృద్ధి కలుగును.

B-2 :- గుమ్మడికాయ (Gmelina Arborea) :

1110] కఫ, వాత, మేహ, గుల్మ, క్షయ వ్యాధుల తగ్గించును.

B-3 :- ద్రాక్షపండు :

1111] తియ్యగ, పుల్లగ, వగరుగ నుండును. చలువజేయును.

1112] అరుచి తగ్గించును. దాహము నణచును. రుచి బుట్టించును.

C-1 :- జాజికాయ :

1113] వగరు-కారము రుచులతో సువాసనగ నుండి; వేడిజేసి, ఆర్చును.

1114] వాత, పైత్య, కఫ, దాహముల తగ్గించి; రుచి బుట్టించును.

C-2 :- పోకచెక్క (వక్క) :

1115] వగరుగ నుండును. వాతమును హరించి, కాక జేయును.

C-3 :- లవంగ మొగ్గ :

1116] కారముగ, చిఱు చేదుగ నుండును. వేడిజేసి, ఆర్చును.

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

డా॥ ఎ. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గారి ...

- ✦ ఆహారం - వైద్యం 12-00
- ✦ ఆహారం-వైద్యం-2 18-00
- ✦ మెడికల్ బుక్ 13-00
- ✦ సెక్స్ పవర్ 13-00
- ✦ సెక్స్ సైన్స్ 12-00
- ✦ ఎలర్జీ వ్యాధులు 12-00
- ✦ ఆరోగ్య దీపిక 10-00
- ✦ సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ 15-00

డా॥ కె.వి.ఎన్.డి. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి ...

- ✦ వైద్య ప్రపంచము 12-00
- ✦ ప్రకృతి వైద్యం 14-00
- ✦ మెడికల్ గైడ్ 8-00
- ✦ హెల్త్ & బ్యూటి 15-00
- ✦ యోగశాస్త్రం 16-00
- ✦ సెక్స్ & హోమియో 18-00
- ✦ హోమియో వైద్యం 15-00
- హోమియో వైద్యం - 2 10-00
- మెడికల్ డిక్షనరి 12-00
- అయస్కాంత చికిత్స 10-00
- ప్రథమ చికిత్స 8-00

ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A. గారి ...

- ✦ అబ్రివేషన్స్ డిక్షనరి 12-00
- ✦ జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్" 18-00
- ✦ All in All జనరల్ నాలెడ్జ్ 10-00
- ✦ 'మిని' జనరల్ నాలెడ్జ్ 6-00
- 'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 12-00
- ✦ పాకెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్ 5-00

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి ...

- లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్ 12-00
- ✦ క్విజ్ పవర్ 9-00
- ✦ వెర్బ్స్ డిక్షనరి 12-00
- ✦ కామన్ ఎర్రర్స్ 10-00
- ✦ వంటలు - పిండి వంటలు 12-00
- ✦ జోక్స్ వరల్డ్ 8-00
- ఎడ్జెక్టివ్స్ 12-50
- ✦ లెర్నర్స్ డిక్షనరి 9-00
- ✦ ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్ 10-00
- ✦ జనప్రియ "ఆంగ్లభాష" 12-00
- ✦ ఆర్టికల్స్ (A, An & The) 10-00
- ✦ స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు) 12-00
- 'నవభారత్' G.K. 12-00
- ✦ 'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 10-00
- ✦ R.R.B. గెస్ పేపర్స్ 12-00

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R. గారి ...

- ✦ S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 12-00
- ✦ టీచర్స్ రిక్రూట్‌మెంట్ గైడ్ 17-00
- ✦ A.P.P.S.C. గ్రూప్ -I ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 12-00
- ✦ B.S.R.B. (R.R.B) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్ 25-00
- ✦ B.S.R.B. (P.S.Bs.) గెస్ పేపర్స్ 18-00

పి. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed., గారి ...

- ✦ ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 10-00
- ✦ A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ 8-00
- ✦ క్విజ్ "ఇండియా" 8-00
- ✦ పరీక్షలు - ప్రథమ శ్రేణి 18-00
- ✦ త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ) 12-00
- Learner's G.K. 8-00
- గార్డెనింగ్ 10-00

ఎమ్.డి. నఫీజుద్దీన్ (సౌజన్య), M.A. గారి ...

- ✦ వర్డ్ పవర్ 6-00
- ✦ ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్ 8-00
- లెటర్ రైటింగ్ 10-00
- పరీక్షల్లో ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే... ? 10-00

యర్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి ...

- లారీ జోక్స్ 8-00

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్' ఎమ్. సత్యనారాయణ సిద్ధాంతి గారి...

- ✦ వాస్తు శాస్త్రము 15-00
- ✦ వాస్తు యంత్ర రత్నావళి 16-00
- ✦ గృహ వాస్తు చంద్రిక 12-00
- ✦ గృహవాస్తు సారము 10-00
- ✦ జ్యోతిష శాస్త్రము 20-00
- ✦ దత్తాత్రేయ తంత్ర విద్య 15-00
- ✦ యోగసాధన 10-00
- ✦ కుండలినీ శక్తి 10-00
- ✦ మంత్రశక్తి 10-00
- ✦ గోచార గ్రహఫలితాలు 9-00
- ✦ అష్టనాగ పూజ 6-00
- ✦ స్తోత్ర రత్నమాల 8-00
- ✦ అందానికి మార్గాలు 6-00
- ✦ అంగ సాముద్రిక శాస్త్రము 12-00

CONT....

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

✦ ఇంద్రజాల రహస్యాలు	6-00
✦ మహేంద్రజాలం	10-00
✦ సంధ్యావందనమ్	10-00
✦ అన్ని రాశుల వారికి ఫలితాలు	5-00
✦ ఏడిరాశులు రాశి 1 కి	3-00
✦ సంఖ్యా ఫలితాలు	5-00
'కవిశ్రీ' డి. ఆదినారాయణరావు గారి ...	
✦ ఛిన్నారి పేర్లు	12-00
✦ చిట్కా వైద్యం	12-00
చిట్కా వైద్యం - 2	12-00
✦ తెలుగు సామెతలు-నూక్తులు	12-00
✦ 555 జాలీ జోక్స్	10-00
'భాషాప్రవీణ' రాయప్రోలు రథాంగ పాణి గారి ...	
✦ గృహవాస్తు దర్పణం	9-00
✦ వ్యాకరణ పారిజాతం	10-00
✦ హనుమద్వైభవము (పూజ)	13-00
✦ హనుమద్విజయము	15-00
✦ షిర్డి సాయినాథ చరిత్ర	12-50
✦ తెలుగు - వెలుగు	12-50
✦ మానవ "ధర్మశాస్త్రం"	12-00
✦ భారతీయ 'కామకళాశాస్త్రం'	12-00
✦ స్తోత్ర ప్రభాకరము	9-00
✦ హాస్య కథలు	9-00
'రాష్ట్ర భాషా ప్రవీణ' "శ్రీచిత్ర" పురాణ పండగారి ...	
✦ శ్రీ మహాలక్ష్మి పూజ	5-00
✦ దాంపత్య కామకేళి	10-00
✦ ఆయుర్వేదమ్	13-00
✦ అనుదిన ధర్మాలు	12-00
నామ జపం - జపఫలం	5-00
నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	10-00
కలియుగ దైవం - కల్యాణ ఘట్టాలు	8-00
లక్కోజు రమేష్‌బాబు గారి ...	
✦ ప్రాచీన కామకళ	12-00
✦ ఆధునిక లైంగిక ఆచరణలు	12-00
యర్నాగుల సుధాకరరావు, B.Com. గారి ...	
మీరూ 'జర్నలిస్ట్' కావచ్చు	15-00
ఎస్. గంగారామ్, M.A. గారి ...	
డెస్క్ వర్క్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ :	
పార్ట్ -I (పార్ట్స్ ఆఫ్ స్పీచ్)	10-00
పార్ట్ -II (టెన్స్)	10-00
ఎన్. కరుణాకర్, M.A. గారి ...	
30 రోజులలో ... ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12-00
30 రోజులలో ... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12-00
రాధా మనోహరన్, M.A., M.L.I.Sc., గారి ...	
పుట్టగొడుగుల పెంపకముతో పుట్టెడు లాభాలు	12-00
ఆచార్య నాగార్జునుడు (చరిత్ర -వైద్య తంత్రము)	10-00
'తులసి'తో చికిత్సలు	5-00
'పసుపు'తో వైద్యం	5-00
'చిన్నుల్లి' తో వైద్యం	5-00
వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com. గారి ...	
Word World Series ...	
A Unique Book of VERBS	12-00
" ADVERBS	12-00
" ADJECTIVES	12-00
చెల్లూరి సీతారాజేశ్వరరావు, B.Com. గారి ...	
నాటి మానవులే-నేటి దేవతలా ...!	10-00
పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10-00
'తేనె'తో చికిత్సలు	5-00
'నిమ్మ'తో చికిత్సలు	5-00
శ్రీమతి సి. హెచ్. శిరీష గారి ...	
'చికెన్'తో వంటకాలు	5-00
'ఫిష్'తో వంటకాలు	5-00
ఎస్. నాగేందర్‌నాథ్‌రావు, M.A., B.Ed. గారి ...	
మెంటల్ ఎబిలిటి	12-00
సి.వి. చిదంబరరావు, M.A., B.Ed. గారి ...	
చిరస్మరణీయులు	12-00
అడుగుల రామయ్య, P.O.L. గారి ...	
తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు)	10-00

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు ఎమ్.ఓ. చేయండి ! పైకం మాకు అందగానే [illegible] V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర— ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లై కార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O. కూపన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, పూర్తి అడ్రస్ స్పష్టంగా వ్రాయాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని ఆర్.టి.సి. బస్‌స్టాండ్ బుక్ స్టాల్సులోనూ, రైల్వే స్టేషన్సులోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లో కూడా మా ప్రచురణలన్నీ లభించును. స్టార్ మార్కు లేనివి ప్రస్తుతం స్టాక్ లో లేవు.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201